PROFILOSALUTE

////////////////// Anno VII / n. 01 - 2014 / Gennaio - Febbraio / Bimestrale / ~~€ 1,00~~ / Poste Italiane SpA / Spedizione in abbonamento Postale / 70% LO/BS //////////////////

LA RIVISTA DI SALUTE E BENESSERE

AUGURI

PER UN ANNO IN SALUTE!

ANTIBIOTICI SÌ MA CON CAUTELA

I BAMBINI E LA TV

TEST DEL DNA

ALIMENTI CONTRO IL FREDDO

LE SMAGLIATURE E IL LASER

Nuova Hyundai ix35

Inspiration. Engineered.

5 ANNI Garanzia Chilometri Illimitati

A 17.900 euro con fari led, cerchi in lega e clima.

HYUNDAI i-Plus

Con Hyundai i-Plus, tua da 249 euro al mese (TAN 5,99%-TAEG 7,63%) e dopo tre anni puoi decidere se tenerla, restituirla o sostituirla.

HYUNDAI | NEW THINKING. NEW POSSIBILITIES.

Unica Concessionaria Hyundai in Brescia e Provincia

AUTOBASE

Brescia - Via Foro Boario 29 - Tel. 030 3700322 - www.autobasebrescia.it

Seguici su hyundai.it

FIFA WORLD CUP Brasil

Gamma ix35: consumi l/100km (ciclo medio combinato) da 5,3 a 7,0. Emissioni CO_2 g/km da 139 a 183. Prezzo promo riferito a ix35 2WD 1.6 Classic IPT e PFU esclusi. Offerta valida fino al 31/12/2013, con il contributo delle concessionarie aderenti. Solo per auto disponibili a stock. Annuncio pubblicitario con finalità promozionale. Salvo Condizioni e limitazioni indicate in contratto. Esempio rappresentativo di finanziamento: Prezzo €17.900 anticipo €3.550; importo totale del credito €14.350, da restituire in 35 rate mensili ognuna di €249,00 ed una maxirata finale di €7.983,50; importo totale dovuto dal consumatore €16.830,13; TAN 5,99% (tasso fisso) TAEG 7,63% (tasso fisso). Spese comprese nel costo totale del credito: interessi €2.048,50, istruttoria € 300,00, incasso rata € 2,50 cad. a mezzo RID, produzione e invio lettera conferma contratto € 1,00; comunicazione periodica annuale € 1,00 cad.; imposte (sostitutiva/bollo) € 36,63. Eventuali contratti relativi a uno o più servizi accessori (es. polizza assicurativa) sono facoltativi. Offerta valida dal 01/12/2013 al 31/12/2013. Condizioni contrattuali ed economiche nelle "Informazioni europee di base sul credito ai consumatori" presso i concessionari. Salvo approvazione di Santander Consumer Bank. Condizioni e limiti della garanzia su www.hyundai.it/servizipostvendita/5anni.aspx. La Garanzia proposta non si estende a tutte le componenti delle autovetture.

PROFILOSALUTE

In questo numero

COPERTINA
AUGURI
PER UN ANNO
IN SALUTE.

COPIA OMAGGIO OFFERTA DELLA TUA FARMACIA

EDITORIALE
05 Auguri per un anno in salute
di Luigi Cavalieri

FOCUS
07 Depressione: farmaco giusto al momento giusto
a cura di Lisa Cesco

IL FATTO
10 I farmaci biologici rappresentano il 10-15% del mercato farmaceutico
a cura di Francesco Rastrelli

PERSONAGGI
16 Sara, una madrina per il Brescia Calcio
a cura di Luigi Cavalieri

PSICOLOGIA
18 Famiglie di oggi, problemi di sempre
a cura di Laura G. Donati

FARMACIA
22 Farmadays: un'istantanea della farmacia che cambia
a cura di Francesco Rastrelli
25 Test del DNA
a cura di Erica Zugno

MAMMA E BAMBINO
31 La terapia aerosolica nelle infezioni delle vie respiratorie
a cura di Guido Vertua
33 Tutto quel che c'è da sapere sulla gravidanza gemellare
a cura di Claudio Paganotti

PARLA LO SPECIALISTA
36 Sindrome di Down: una rinnovata sfida per la scienza
a cura di Doris Ricotta
39 Cosa deve fare il paziente celiaco?
intervista a cura di Luigi Cavalieri
41 L'uomo e il glutine
intervista a cura di Barbara Zanini
42 Le lesioni del ginocchio nello sci alpino
a cura di Alessandro Corsini
44 Freddo e salute degli occhi: cosa consiglia lo specialista
a cura di Roberto Bellucci
46 Tristezza dopo il sesso
a cura di Claudio Paganotti

INTERVISTA
50 Dermopigmentazione
parla Isabella Sartore

ANZIANI
52 Invecchiare in salute: i dati dell'Europa
a cura di Stefano Boffelli

BENESSERE
54 Anno nuovo influenza nuova
a cura di Ovidio Brignoli
56 Quando gli integratori aiutano i farmaci
a cura di Antonio Marinelli
60 Il singhiozzo: contrattura involontaria del diaframma
a cura di Monica Chirico
63 Smog e salute. L'aria malata influenza la mortalità generale
a cura di Lisa Cesco
66 La telemedicina in farmacia
a cura di Giancarlo Nicoli
68 La chiropratica
a cura di Luc Meersseman
71 Quel tremendo dolore al collo
a cura di Lucia Pagano e Alberto Orologi
74 La pelle, specchio della nostra salute
a cura di Enrico Filippini
74 Quando l'amore ha le rughe
a cura di Simonetta Elseri
78 L'acne: un aiuto dalla natura
a cura di Antonella Boldini

MEDICINA NATURALE
76 Scopriamo la Boswellia Serrata
a cura di Antonio Schiavo

BELLEZZA
80 La frutta che va bene alla pelle
a cura di Roberta Rossi

PSICOLOGIA E SESSUOLOGIA
83 Ansia da prestazione
a cura di Sara Ziliani

INTERVISTA
84 Jessica, la signora dei piattelli
di Luigi Cavalieri

87 SPORT
Attività fisica, il piacere di giocare e divertirsi
a cura di Marcelo Zumbo

ALIMENTAZIONE
89 Diete di moda: la dieta vegetariana
a cura di Franco Pesciatini
92 La coltivazione dell'ulivo sul Garda
a cura di Tullio Ferro
94 L'importanza "scientifica" della prima colazione
a cura di Antonio Marinelli
96 I mille volti della vitamina D
a cura di Antonella Tanzariello

RICETTE
98 Risotto rosso con cuore al parmigiano
a cura di Laura e Silvia Squizzato
105 Gnocchetti di ceci
a cura di Gianfranco Grassi

NEWS
100 Andar per Mostre
a cura di Fiorella Memo

Farmacista33
103 Omega-3 e dieta ipolipidica insieme riducono aggressività della malattia della prostata

L'ODONTOIATRA RISPONDE
106 Come influisce l'alimentazione nello sviluppo dentale
a cura di belsorriso

CURIOSITA'
107 Sessualità: luoghi comuni da sfatare
a cura di Claudio Paganotti

AMICI ANIMALI
111 Il furetto, simpatico animale
a cura di Nicola Bertoni

I GIOCHI
114 Cruciverba ed Enigma

PAGINA 13

ANTIBIOTICI SÌ, MA CON CAUTELA
a cura di Erica Denti

PAGINA 20

I BAMBINI E LA TV
a cura di Brian Vacchini Giampaoli

PAGINA 25

TEST DEL DNA
a cura di Erica Zugno

PAGINA 29

ALIMENTI CONTRO IL FREDDO
a cura di Serena Schiavo

PAGINA 48

LE SMAGLIATURE E IL LASER
a cura di Rita Martinelli

PROFILOSALUTE
Anno VII - numero 1 - 2014
www.profilosalute.it

Direttore Responsabile
Luigi Cavalieri
direzione@profilosalute.it

Editore:
Punto Farma srl

Direzione e Amministrazione
Punto Farma srl
Via A. Grandi 18
25125 Brescia
Telefono 030.36.65.611
Fax 030.36.65.680
info@punto-farma.it

Segreteria di Redazione
redazione@profilosalute.it

Concessionaria per la pubblicità:
Punto Farma srl

Responsabile commerciale:
Federica Peretti
Telefono 030.36.65.611.6
federica.peretti@profilosalute.it

Stampa:
Tiber SpA - brescia

AUTORIZZAZIONE TRIBUNALE DI BRESCIA N. 48/2008 DEL 24.10.2008
Poste Italiane SpA
Spedizione in Abbonamento postale - 70% - LO/BS
in collaborazione con:
La Cooperativa dei Farmacisti

L'amore è una casa meravigliosa.

MUTUI PER GIOVANI COPPIE

Volate in filiale.
Abbiamo un mutuo pensato per le coppie determinate, anche se non hanno un lavoro a tempo indeterminato.

UBI Banco di Brescia

800.500.200 - www.ubibanca.com

Fare banca per bene.

Messaggio pubblicitario. Specifici mutui per coppie con meno di 40 anni di età che lavorano da almeno 18 mesi. Soggetti a valutazione della Banca, max 80% valore perizia, possibile richiesta di garanzie. Fino al 31/12/2013. Fogli informativi in filiale e su ubibanca.com.

EDITORIALE

AUGURI PER UN ANNO IN SALUTE

di LUIGI CAVALIERI

Direttore Responsabile

Il 2014 si preannuncia pieno di incognite, ma qualche buona notizia c'è

Luigi Cavalieri

Inizia il nuovo anno che tutti vorremmo migliore di quello che ci siamo appena lasciati alle spalle. Ma certo le incognite sono, purtroppo, ancora molte, troppe per poter essere ottimisti e guardare ad un futuro migliore. Un futuro che ci lasci dire che siamo usciti dal buio del tunnel in cui ci siamo cacciati. Molte di queste responsabilità vengono addebitate alla politica ed alla sua incapacità di fare quelle riforme costituzionali ormai assolutamente indilazionabili, a cominciare da quella elettorale, tanto più necessaria dopo la bocciatura della Consulta.

UNA BUONA NOTIZIA: L'ITALIA È TRA LE NAZIONI CON UNA MAGGIORE SOPRAVVIVENZA PER GRAN PARTE DEI TUMORI

E, nel frattempo, abbiamo assistito in piazza alla rabbia dei "forconi", che non aggiunge altro che preoccupazione a preoccupazioni. Una protesta che non deve essere sottovalutata e che, al di là di eventuali infiltrazioni, deve far riflettere tutti quanti hanno veramente a cuore le sorti di questo nostro Paese, che non merita certamente di finire come la Grecia. Un fenomeno simbolo di un malessere diffuso, che ha messo in difficoltà quel ceto medio, che ha sempre rappresentato l'ossatura di un corpus sociale ed economico coriaceo e reattivo.

Dovremo saper reagire anche questa volta, così da assicurare un futuro ai nostri figli, proprio come i nostri padri hanno fatto con noi. Intanto, però, in questo quadro a tinte fosche, una bella notizia c'è e vale la pena di darne conto anche noi, che lavoriamo al servizio della salute e cerchiamo di aiutare i lettori a comprendere quanto la prevenzione sia importante.

La buona notizia sta nel report pubblicato sulla rivista The Lancet Oncology. Si riferisce ad un'indagine condotta in 29 Paesi europei su oltre 10 milioni di adulti e più di 60 mila bambini, a cui era stato diagnosticato, tra il 2000 ed il 2007, il cancro. Ebbene, a cinque anni dalla diagnosi, l'Italia con la Spagna ed il Portogallo è risultata essere tra le Nazioni con una maggiore sopravvivenza per gran parte dei tumori. È a questo punto che ci accorgiamo quanto possano essere stati determinanti quei programmi di screening e, per dirla coi professionisti in camice bianco, quei protocolli di cura, che hanno consentito simili risultati. Ha, indubbiamente, ragione Umberto Veronesi nel continuare a raccomandare che è indispensabile controllarsi, perché, se scoperto per tempo, il tumore si può curare e guarire. Basti pensare che per i bimbi la percentuale di sopravvivenza è quasi dell'80 per cento.

Credo che l'indagine, condotta a livello europeo e guidata da un team dell'Istituto Superiore di Sanità e dell'Istituto Nazionale Tumori di Milano, dimostri che quello, che è stato definito il male del secolo, può essere vinto. È anche per questo che, pur nella semplicità del nostro lavoro e di quanti collaborano perché ProfiloSalute possa essere un utile collegamento tra i cittadini, il mondo della salute e tutti quei soggetti che vi interagiscono, siamo orgogliosi del ruolo che rivestono le Farmacie nell'oscuro lavoro dell'appropriatezza prescrittiva, della continuità terapeutica e di un consiglio professionale, che rappresenta il motivo vero e più appagante, per cui, un giorno, alcuni hanno deciso di seguire un determinato percorso. Ed allora, consentitemi, in questa occasione, di inviare a loro ed a tutti i lettori che continuano a seguirci ed hanno particolarmente apprezzato la nuova veste grafica della rivista, un sincero augurio di Buon 2014. Un Buon Anno a tutta Salute! Sono in ritardo? Se è così, perdonatemi. Ma credo tutti abbiano bisogno di credere nel futuro e noi vorremmo aiutarvi a farlo, a cominciare dalla salute, che è certamente il bene più prezioso.

Alla prossima.

direzione@profilosalute.it

Attiva® Selling

Il tuo partner.

MAGNETO TERAPIA

MADE IN ITALY

TECNICA UTILIZZATA NEGLI OSPEDALI

ANTI-DOLORIFICO
ANTI-INFIAMMATORIO
ARTROSI-OSTEOPOROSI

ATTIVA: il partner del Medico e del Farmacista.

NOLEGGIO & CONSULENZA A DOMICILIO

www.attivaselling.com

DEPRESSIONE: FARMACO GIUSTO AL MOMENTO GIUSTO

a cura di LISA CESCO

Giornalista

Un disturbo sempre più diffuso fra la popolazione

Per i poeti romantici si chiamava spleen, mentre per la medicina ippocratica non era altro che melancolia (ovvero bile nera, secondo la teoria degli umori da cui si credeva dipendessero gli stati d'animo delle persone). E ancora accidia, tedio, tristezza, male oscuro: tanti i nomi per cercare di definire la depressione, un disturbo sempre più diffuso fra la popolazione, come dimostra il recente Rapporto Aifa 2012 sull'uso dei farmaci in Italia, che evidenzia una crescita costante del consumo di antidepressivi negli ultimi anni (+4,5% rispetto al 2004). I farmaci per il sistema nervoso centrale, non a caso, sono al quarto posto per consumo dopo i farmaci cardiovascolari, quelli per l'apparato gastrointestinale e metabolismo ed i farmaci del sangue e organi emopoietici. Le maggiori consumatrici di antidepressivi sono le donne, con un

LE MAGGIORI CONSUMATRICI DI ANTIDEPRESSIVI SONO LE DONNE NELLA FASCIA TRA I 35 E I 44 ANNI

incremento significativo, che si registra a partire dalla fascia di età compresa tra i 35-44 anni. Un dato che non sorprende, visto che la prevalenza della depressione è più alta nelle donne rispetto agli uomini ed aumenta col progredire dell'età. «Va tenuto presente, tuttavia, che l'indicazione all'uso di antidepressivi si è ampliata anche al di fuori dei casi di depressione, per trattare ansia, attacchi di panico, disturbi ossessivo-compulsivi», chiarisce Emilio Sacchetti, ordinario di Psichiatria all'Università degli Studi di Brescia e presidente eletto della SIP-Società Italiana di Psichiatria. «Oggi il nodo fondamentale riguarda piuttosto la correttezza

prescrittiva e la garanzia di cure adeguate: in pochi si rivolgono a uno specialista, perché il disturbo mentale è ancora avvolto da uno stigma persistente», avverte Sacchetti. Si stima, infatti, che circa il 40% dei malati (spesso i meno gravi) non chiede aiuto al medico, mentre fra quelli che si rivolgono a un clinico solo il 20% riceve cure appropriate e tempestive. Non solo: un altro errore comune, in caso di sofferenza psichica, è quello di affidarsi al "fai da te", assumendo in modo incongruo gli ansiolitici, che creano dipendenza, «mentre in molti casi gli antidepressivi sono da preferire, perché hanno una funzione curativa e causano meno problemi di astinenza», spiega lo specialista. Non sempre, insomma, ci si cura nel modo adeguato. Ad esempio, nel caso della depressione maggiore, che secondo il rapporto Aifa colpisce il 12,1% della popolazione assistibile dai medici di medicina generale (circa 7,2 milioni di italiani), solo il 34,9% dei pazienti assume farmaci antidepressivi, e di questi poco più di un terzo risulta aderente alla terapia, cioè prende con continuità le medicine senza interrompere la cura. Se il disagio psichico può avere diversi volti, dall'ansia agli attacchi di panico, dalla depressione alle fobie, la crisi economica che stiamo vivendo non ha fatto altro che peggiorare le cose: secondo la Società Italiana di Psichiatria proprio fra le persone svantaggiate, che possono contare su minori risorse economiche e, quindi, si curano di meno, la prevalenza di disturbi d'ansia, depressione ed abuso di sostanze si sta alzando. «Per il futuro sono tre le priorità su cui concentrarsi: l'educazione dei pazienti e familiari per abbattere il muro dello stigma ed orientarli sui percorsi da seguire, il miglioramento degli standard di cura con servizi più efficienti senza differenze territoriali, e l'impegno sul fronte della ricerca – afferma il presidente eletto della SIP – Grazie alle nuove acquisizioni biologiche e cliniche, infatti, l'obiettivo è arrivare a terapie sempre più individualizzate, perché calibrate sulle specificità di ogni persona. Per dare il farmaco giusto al momento giusto – cioè il più tempestivamente possibile - ad ogni singolo paziente». ■

UN ALTRO ERRORE COMUNE È QUELLO DI AFFIDARSI AL "FAI DA TE", ASSUMENDO IN MODO INCONGRUO GLI ANSIOLITICI

IN ITALIA

Un italiano su tre soffre di qualche disagio psichico, fra cui problemi d'ansia, depressione, attacchi di panico, fobie, disturbo post-traumatico da stress.

Lisa Cesco

BREAKING NEWS: LE IPERPIGMENTAZIONI IMPALLIDISCONO… È ARRIVATO IL DEPIGMENTANTE CON FATTORE DI PROTEZIONE MOLTO ALTO!

THIOSPOT ultra SPF50+

Oltre ogni aspettativa!

Specifico per:

melasma medio-superficiale • lentigo solari • prevenzione delle lesioni iperpigmentate post-infiammatorie

www.synchroline.com

General Topics s.r.l. - Località Santigaro, 32 - 25010 San Felice del Benaco (BS) - ITALY - Tel. +39 0365 522617 • © Copyright GENERAL TOPICS s.r.l. - All rights reserved

I FARMACI BIOLOGICI RAPPRESENTANO IL 10-15% DEL MERCATO FARMACEUTICO

a cura di FRANCESCO RASTRELLI - francesco.rastrelli@profilosalute.it

Presidente Ordine dei Farmacisti della Provincia di Brescia

Le nuove tecniche hanno permesso lo sviluppo di trattamenti per un'ampia varietà di malattie

I farmaci biologici rappresentano il 10-15% del mercato farmaceutico globale, registrando un tasso di crescita annuo del 20%, doppio rispetto ai farmaci di sintesi chimica, ma con differenti incrementi tra mercati tradizionali, emergenti e dei Paesi in via di sviluppo.

Le tecniche biotecnologiche hanno permesso lo sviluppo di trattamenti per un'ampia varietà di malattie di grande rilievo clinico ed epidemiologico, fornendo risposte fondamentali alla crescente domanda di salute della popolazione. Ad oggi, a livello mondiale, milioni di pazienti hanno già beneficiato dei medicinali biologici, approvati per la cura o la prevenzione di molte malattie quali, ad esempio, tumori, malattie infiammatorie, autoimmuni, neurologiche e degenerative.

IL MERCATO DEI FARMACI BIOLOGICI HA UN TASSO DI CRESCITA DEL 20% ANNUO

Secondo la definizione di medicinale biologico prodotta dall'Agenzia Europea dei Medicinali (European Medicines Agency – EMA) "Il medicinale biologico è quello che contiene una o più sostanze attive derivate da una fonte biologica; alcune di queste sostanze attive possono essere già presenti nell'organismo umano, ad esempio proteine come l'insulina, l'ormone della crescita e l'eritropoietina. I medicinali biologici sono molecole più grandi e più complesse rispetto ai medicinali non biologici. Soltanto gli organismi viventi sono in grado di riprodurre tale complessità" (EMA/837505/2011).

Mentre da un lato un vasto numero di farmaci biotecnologici è in fase di sviluppo clinico, dall'altro la prima generazione di farmaci biologici ha già superato, o è in procinto di superare, la scadenza brevettuale. La perdita della copertura brevettuale permette l'entrata sulla scena terapeutica dei farmaci cosiddetti "biosimilari", medicinali simili ai farmaci biologici originatori, non più soggetti a copertura brevettuale, che possono essere prodotti dalle industrie farmaceutiche secondo procedure e normative espresse da specifiche linee guida europee e commercializzati a prezzi inferiori rispetto ai prodotti originatori.

I medicinali biosimilari, dunque, differiscono dai farmaci generici che hanno strutture chimiche più semplici e sono considerati identici ai loro medicinali di riferimento. Il principio attivo di un biosimilare e quello del suo medicinale di riferimento sono, di fatto, la stessa sostanza biologica, tuttavia possono essere presenti differenze minori, dovute alla loro natura complessa ed alle tecniche di produzione. Come il medicinale di riferimento, il biosimilare presenta un certo grado di variabilità naturale, che rende impossibile avere dei farmaci biotecnologici equivalenti. Un biosimilare viene approvato, quando è stato dimostrato che tale variabilità naturale ed eventuali differenze rispetto al medicinale di riferimento non influiscono sulla sicurezza o sull'efficacia. I farmaci biosimilari sono, quindi, medicinali biologici autorizzati dall'EMA, simili per qualità, efficacia e sicurezza al prodotto biologico di riferimento.

Va, infine, menzionata la possibilità che, in taluni casi, il farmaco biosimilare possa essere derivato da processi produttivi più innovativi rispetto a quelli del farmaco di riferimento, tali da far sì che il prodotto biosimilare presenti profili di qualità, per esempio in termini di impurezze, persino migliori rispetto all'originatore.

L'immissione in commercio è autorizzata dall'EMA sulla base di rigorosi requisiti in termini di: qualità dei processi produttivi; qualità delle procedure analitiche; studi pre-clinici, clinici e valutazioni di immunogenicità; farmacovigilanza. I produttori di farmaci biologici e biosimilari sono tenuti ad istituire, secondo le normative vigenti, un sistema di farmacovigilanza per il monitoraggio della sicurezza del prodotto. La nuova normativa in materia di farmacovigilanza (Direttiva 2010/84/EU) prevede che per tutti i prodotti medicinali nel riassunto delle caratteristiche del prodotto e nel foglio illustrativo debba essere incluso un testo standard, che incoraggi gli operatori sanitari ed i pazienti a segnalare qualsiasi sospetta reazione avversa in conformità con i sistemi nazionali di segnalazione spontanea.

In Italia la sostituibilità tra farmaco biotecnologico originator e biosimilare non è automatica.

Solo il medico ha la facoltà di sostituire il farmaco, valutando sulla base della singola situazione clinica e delle informazioni sul farmaco.

Non potendo prescindere dall'importanza che questi farmaci rivestono per l'interesse generale, sia in termini di sanità pubblica che in quella di compatibilità delle risorse, la comunità sanitaria deve adottare un principio di equivalenza terapeutica dinamica: questo significa da un lato proporre il biosimilare come prima linea di trattamento per i pazienti di nuova diagnosi (drug naive) oltre che l'intercambiabilità sulle indicazioni terapeutiche principali, dall'altra tutelare i pazienti più a rischio di sviluppare reazioni di immunogenicità preservando il principio di continuità terapeutica con l'originator, utilizzando le modalità di selezione e di approvvigionamento che privilegino il prodotto economicamente più vantaggioso per il SSN. Questo principio deve essere adottato attivamente (non passivamente), monitorando con gli strumenti della farmacovigilanza e della farmacoepidemiologia il profilo di rischio dei farmaci nella reale pratica clinica, ponendo particolare attenzione ai pazienti sottoposti a switch originator-biosimilare avvenuta o per scelta del clinico o per incapacità del sistema di consentire una corretta anamnesi farmacologica al momento della prescrizione.

I PRODUTTORI SONO TENUTI A MONITORARE RIGOROSAMENTE LA SICUREZZA DEL PRODOTTO

Lo sviluppo e l'utilizzo dei farmaci biosimilari costituiscono un'opportunità essenziale per l'ottimizzazione dell'efficienza dei sistemi sanitari e assistenziali, avendo la potenzialità di soddisfare una crescente domanda di salute, in termini sia di efficacia e di personalizzazione delle terapie sia di sicurezza d'impiego. I medicinali biosimilari, utilizzati correttamente con il consiglio professionale del medico e del farmacista, rappresentano, dunque, uno strumento irrinunciabile per lo sviluppo di un mercato dei biologici competitivo e concorrenziale, necessario alla sostenibilità del sistema sanitario e delle terapie innovative, mantenendo garanzie di sicurezza e qualità per i pazienti e garantendo loro un accesso omogeneo e tempestivo ai farmaci innovativi, pur in un contesto di razionalizzazione della spesa pubblica. ■

Francesco Rastrelli

Elimina
la tosse

Scioglie
il catarro

FLUIMUCIL MUCOLITICO

Libera il respiro.

**AZIONE DIRETTA
PER SCIOGLIERE IL MUCO.**

Sono medicinali a base di N-acetilcisteina.
Leggere attentamente il foglio illustrativo.
Autorizzazione ministeriale su domanda XXXX

Zambon

ANTIBIOTICI SÌ, MA CON CAUTELA

a cura di ERICA DENTI

Farmacista

Come, quando e perché utilizzarli

L'antibiotico per molti non è percepito come un farmaco ma come un medicinale da banco. Questa, che sembra una banalità, rappresenta, al contrario, un rischio per la salute individuale e l'intera comunità. Innanzitutto è d'obbligo chiarire che l'azione di questi farmaci è quella di combattere i batteri secondo due meccanismi: distruggendo l'involucro cellulare del batterio uccidendolo oppure bloccando la sua crescita, per poi lasciare spazio al sistema immunitario, che li eliminerà definitivamente. Gli antibiotici possono essere raggruppati in due grandi classi: quelli ad ampio spetto, in grado di agire su molte infezioni, e quelli che hanno un'azione più selettiva.

E' chiaro, quindi, che gli antibiotici agiscono solo ed esclusivamente contro i batteri come quelli, ad esempio, che causano tonsilliti, polmoniti, cistiti e che, quindi, non trovano alcuna utilità contro virus come il raffreddore o l'influenza. Solo il medico, dopo un'accurata visita e spesso con il supporto di esami diagnostici specifici, potrà decidere di prescrivere un antibiotico, scegliendo quello più adatto all'infezione in corso grazie alle sue conoscenze in materia. Non possiamo sostituirci in alcun modo al medico ed assumere un antibiotico alla stregua di un farmaco da automedicazione.

Nel corso dell'ultimo decennio l'utilizzo degli antibiotici ha subito un incremento del 18% e l'Italia tra i Paesi

dell'Unione Europea è risultata tra quelli a più alto consumo. Questo dato allarmante ha mosso una Campagna di sensibilizzazione all'uso responsabile del farmaco antibiotico, promossa dal Ministero della Salute e dall'Istituto Superiore della Sanità dal nome *'Antibiotici sì, ma con cautela'*.

SOLO IL MEDICO, DOPO UN'ACCURATA VISITA E CON IL SUPPORTO DI ESAMI DIAGNOSTICI SPECIFICI, POTRÀ PRESCRIVERE UN ANTIBIOTICO

Sono cinque le regole suggerite per un uso consapevole e responsabile, a salvaguardia dell'individuo e dell'intera popolazione.

1- Non usare l'antibiotico in caso di raffreddore o influenza, perché si tratta di malattie virali, non serve uccidere nessun batterio;

2- Assumerli sempre e solo dietro prescrizione medica, perché non sono farmaci d'automedicazione;

3- Seguire esattamente tempi, modi e indicazioni del medico: gli antibiotici funzionano, se si rispettano le giuste dosi ed i tempi stabiliti, solo così si possono minimizzare gli effetti collaterali ed i fenomeni di antibiotico resistenza;

4- Mai interrompere il trattamento anche se i sintomi sono scomparsi, perché ciò non significa che l'infezione sia debellata definitivamente;

5- Mai cambiare tipo di antibiotico di propria iniziativa, perché non possiamo conoscere quello più adatto, avendo ogni antibiotico uno spettro d'azione ben specifico.

In pratica usare un antibiotico in modo inappropriato promuove il grave fenomeno di antibiotico resistenza, ovvero un batterio riuscirà a resistere all'azione terapeutica di quel farmaco non riuscendo più ad ucciderlo o ad impedirne la proliferazione allungando il decorso della malattia ed in alcuni casi portando addirittura alla morte del paziente.

Il rischio è quello di trovarci in tempi brevi sprovvisti di soluzioni terapeutiche efficaci contro infezioni anche gravi: già adesso diversi batteri hanno aumentato la loro resistenza verso alcuni antibiotici verso i quali sono inefficaci.

Possiamo, comunque, intervenire limitandone l'uso e proteggendoci dai loro effetti collaterali usando accorgimenti naturali, ma non per questo meno efficaci: in questo il vostro farmacista potrà aiutarvi suggerendo integratori, che rinforzano il sistema immunitario, uno stile di vita appropriato ed una sana alimentazione, uniti all'attività fisica.

IL VOSTRO FARMACISTA POTRÀ SUGGERIRVI INTEGRATORI CHE RINFORZANO IL SISTEMA IMMUNITARIO

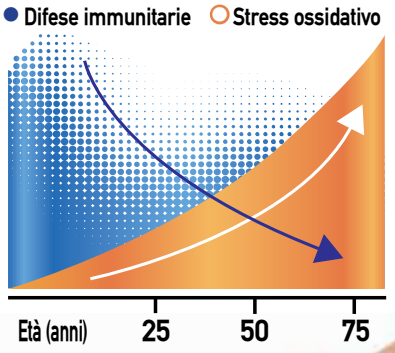
Prodotti naturali come oli essenziali, prodotti a base di erbe o farmaci omeopatici sono, inoltre, in grado di intervenire sui primissimi sintomi di raffreddore, influenza, mal di gola e malesseri di stagione. Non dimentichiamoci infine che l'uso di probiotici è favorevole per contrastare l'effetto dannoso degli antibiotici che, quando assunti, distruggono sia i batteri 'nocivi' della malattia, ma anche quelli 'amici' del nostro organismo. Eviteremo in questo modo un indebolimento del sistema immunitario, che potrebbe predisporre il terreno ad ulteriori patologie come, ad esempio, la Candida. ■

Erica Denti

SPECIALE DNA

Contrastare l'invecchiamento cellulare, il segreto per mantenersi efficienti.

Radicali liberi, danni al DNA e "inflammaging", un circolo vizioso da interrompere.



I **radicali liberi** sono molecole aggressive prodotte dall'organismo.
A neutralizzarli è **il sistema antiossidante fisiologico**, che però diminuisce in efficienza con l'avanzare dell'età e con il **decadere del sistema immunitario**.

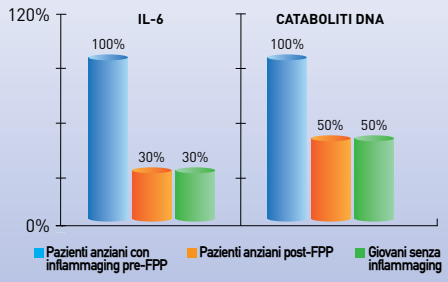
Lo stress ossidativo **danneggia il DNA** ed è causa dell'**invecchiamento cellulare precoce**, che si traduce in **stanchezza fisica e mentale** ed è correlato anche ad **importanti patologie**.

L'invecchiamento cellulare precoce è caratterizzato da uno **stato pro-infiammatorio cronico**, definito "inflammaging", che, se non controllato, porta a rapido **decadimento ed immunosenescenza**. Questo stato pro-infiammatorio cronico è misurabile valutando i livelli di un mediatore infiammatorio nel sangue (IL-6).

Immun'Âge®

100% Papaya Bio-Fermentata:
supplemento di protezione e vitalità per le cellule.

Immun'Âge® è l'unico integratore validato da numerosi studi scientifici internazionali, a base di 100% **FPP®-Fermented Papaya Preparation**, derivata da un **innovativo e brevettato processo di Bio-Fermentazione**.
Recenti studi hanno evidenziato che **Immun'Âge®-FPP®** riduce lo stress ossidativo e sostiene le difese immunitarie: in uno studio effettuato su pazienti con "**inflammaging**", **Immun'Âge®-FPP®** ha ridotto la concentrazione delle citochine, che indicano uno stato pro-infiammatorio legato ad un invecchiamento precoce (IL-6), e ha limitato i danni al DNA valutati attraverso la riduzione dei suoi cataboliti.
In conclusione, **Immun'Âge®-FPP®** aiuta a contrastare l'invecchiamento, a ridurre lo stress psicofisico, la perdita di memoria e la stanchezza cronica.



Elaborazione grafica di dati tratti da: Marotta F. et al. Ann. NY Acad. Sci. (2007); 119:196-202 e Marotta F. et al.. Ann. NY Acad. Sci. (2006); 1067:400-407

Per maggiori informazioni e per ricevere un campione di prodotto

Numero Verde 800-203678
Da Lunedì a Venerdì ore 14.00 - 17.00
consumer@named.it

named.it
immunage.it

1988 | 2013

NAMED
NATURAL MEDICINE

SARA, UNA MADRINA PER IL BRESCIA CALCIO

a cura di LUIGI CAVALIERI

Sara Pozzani, Miss Brescia Calcio, si racconta

Chi avesse potuto pensare che i Concorsi per eleggere una Miss avrebbero segnato una battuta d'arresto dopo le polemiche attorno a Miss Italia, dovrà ricredersi, non solo perché gli ascolti televisivi su La7 sono stati di tutto rispetto, ma anche perché capita ancora frequentemente di imbattersi in nuove reginette di bellezza. Non avremmo, ad esempio, mai pensato che il Brescia Calcio potesse averne una, non tanto perché la squadra di Corioni fatica a reggere il palcoscenico anche della Serie B, quanto piuttosto perché siamo soliti vedere che i calciatori le loro compagne le scelgono fra Veline già affermate. La notizia ci ha incuriosito e siamo così andati a trovare Sara Pozzani, appunto Miss Brescia Calcio di cui sarà la madrina per tutta la stagione, una diciannovenne molto carina con dei lunghi capelli castani, che le incorniciano il viso. Una ragazza che ha da poco terminato gli studi superiori, che l'hanno introdotta in un

UN SOGNO NEL CASSETTO SARA CE L'HA E LO COLTIVA SIN DA PICCOLA: VIAGGIARE ALLA SCOPERTA DI ALTRI PAESI

mondo, quello del marketing, che ci terrebbe ad approfondire sino a farlo diventare il proprio lavoro. Perché ad un futuro in passerella Sara ci pensa, ma sa bene che quello è un mondo tutto particolare, dove certo la bellezza conta molto, ma sempre di più si guarda anche ad altre qualità, che fanno la differenza, come saper sostenere una conversazione in pubblico dimostrando che, oltre ad avere un bel fisico, la modella ha anche precise convinzioni. Per Sara, quindi, questo mondo, se mai le si schiuderà, potrà rappresentare una sorta di fuori onda rispetto al lavoro. Ed, in effetti, parlando con lei ci è parsa molto motivata a perseguire una strada, che possa dare garanzie e non debba mai costringere a dover scendere a compromessi. Un sogno nel cassetto, peraltro ce l'ha e lo coltiva sin da piccola:viaggiare alla scoperta di altri Paesi. Tanto per citare alcune sue convinzioni, non ha dubbi che le baby squillo vadano condannate, mentre arriva a giustificare chi per una certa indipendenza sceglie un'affettuosa amicizia. Dei tatuaggi che vanno tanto di moda oggi fra i giovani, preferisce quelli non eccessivamente invasivi (ndr. evidentemente la farfallina di Belen ha molti estimatori) così come detesta quelli che possono ricordare un amore finito. Appassionata di calcio, in particolare della nostra Nazionale (sarà anche perché l'azzurro le ricorda il blu del Brescia), segue le partite alla televisione e riesce ad emozionarsi quando riecheggia l'Inno nazionale. Ed anche questo ci conferma che al cuore non si comanda, anche se al momento fa vita da single. ■

FAMIGLIE DI OGGI, PROBLEMI DI SEMPRE

a cura di LAURA G. DONATI - donatidott@alice.it

Psicologa clinica, specializzanda in Psicoterapia sistemico relazionale

Viaggio alla scoperta della comunicazione nella famiglia moderna

La famiglia è quel piccolo mondo, da cui veniamo, che protegge, distrugge, coccola, ferisce, accoglie, riscalda, istruisce ed aiuta; è il luogo dove torniamo sempre, il luogo da dove vogliamo fuggire per poi poterne creare uno tutto nostro.

Inizio questo articolo con un invito ai lettori: "Provate a disegnare o a definire cosa intendete per famiglia!"
Incuriosita, ho cercato la definizione di famiglia sia sul vocabolario, sia in internet. Il risultato è stato il seguente: "Nucleo fondamentale della società umana costituito da genitori e figli" e " Essere sposato specialmente con figli".
Fino agli anni '60 la famiglia nucleare costituiva la famiglia per eccellenza. Le altre derivazioni, a seguito di separazioni, morti o seconde nozze, erano considerate una deviazione dalla norma.

FINO AGLI ANNI '60 LA FAMIGLIA NUCLEARE COSTITUIVA LA FAMIGLIA PER ECCELLENZA

I risultati della ricerca socio – demografica documentano, però, che oggi in Italia la famiglia nucleare non può più costituire l'unico modello di riferimento. Nuove forme familiari sono in costante crescita,

eppure la nostra cultura a volte le giudica "mancanti" e "problematiche", perché continua a confrontarle con la famiglia tradizionale.
Uno dei principali problemi, che accomuna tutti i tipi di famiglia, riguarda la comunicazione.
Ognuno di noi porta con sé un bagaglio d'esperienza, che gli fa analizzare il mondo in modo diverso dagli altri, quindi immaginate che scompiglio si crea in famiglia, dove, invece, ognuno vuol far valere la propria visione della realtà.

Nella vita familiare di tutti noi c'è stato un momento, in cui avremmo voluto dire qualcosa, ma non siamo riusciti a trovare le parole, il modo o il momento giusto per farlo.
Nella comunicazione familiare il dialogo, l'ascolto e l'attenzione sono gli elementi fondamentali per la crescita, lo sviluppo e la maturità della famiglia.

IL DIALOGO, L'ASCOLTO E L'ATTENZIONE SONO GLI ELEMENTI FONDAMENTALI PER LA CRESCITA, LO SVILUPPO E LA MATURITÀ DELLA FAMIGLIA

Per instaurare una comunicazione efficace, è importante partire da una dimensione di ascolto, prestando attenzione alle emozioni ed alle opinioni che ognuno può esprimere. E' una modalità di comunicazione, che va costruita quotidianamente e con pazienza, cominciando dai primi scambi verbali e non verbali.
È fondamentale prendere seriamente quello che dice il bambino, che ha bisogno di essere ascoltato attentamente e non superficialmente. L'essere sempre interrotto o criticato non gli permette di acquisire sicurezza e di sviluppare un buon livello di autostima, ma, anche dargli sempre ragione e lasciarlo parlare continuamente non gli permette di sviluppare un proprio senso critico.
Il sostegno maggiore è dato dall'essere ascoltato, dal sentirsi compreso e dalla possibilità di confrontarsi con l'adulto.
Nella famiglia il dialogo e il confronto rappresentano un mezzo per creare senso di fiducia, affetto ed appartenenza.
Una fase dello sviluppo, che mette a dura prova la comunicazione fra genitori e figli, è l'adolescenza. La conflittualità dell'adolescente si esprime nella famiglia attraverso nuove e diverse forme di comunicazione come i silenzi, l'aumento di conflitti e provocazioni, il modo di vestire, il rapporto con il cibo, le modalità di gestire gli spazi personali, ecc.
La comunicazione fra genitori e figli può, quindi, diventare difficile: i primi possono sentirsi insicuri, poco informati, ed i figli possono sentirsi incompresi, non ascoltati e non trovare argomenti da condividere.
Per i genitori è importante essere flessibili e cambiare le modalità comunicative in base all'età, cercando di utilizzare una comunicazione funzionale, basata su un ascolto empatico e non giudicante.
Nell'ambito della comunicazione familiare l'intervento psicologico propone percorsi di approfondimento e miglioramento degli stili educativi attraverso un coinvolgimento attivo e concreto. Partendo dalle situazioni di difficoltà quotidiana si possono individuare dei metodi per facilitare la comunicazione nel rapporto con i familiari, entrare in empatia con loro, acquisire abilità nell'ascolto, saper esprimere i sentimenti, negoziare le regole, educare alla gestione dei conflitti. ■

"La famiglia è un collegamento con il nostro passato e un ponte verso il nostro futuro"

A. Haley

I BAMBINI E LA TV

a cura di BRIAN KRISTIAN VACCHINI GIAMPAOLI

Referente Territoriale dell'Ordine degli Psicologi della Lombardia
Membro del Comitato Etico degli Spedali Civili di Brescia

Il rapporto tra i nostri figli e la tecnologia: alcune semplici regole per una sana convivenza

"Spegni la televisione ed esci a giocare!": un tempo i genitori ripetevano questa frase innumerevoli volte, oggi, invece, la si sente sempre meno, come mai? Perché la tecnologia ed i media sono entrati a far parte della nostra vita in un modo così radicale che abbiamo smesso di chiederci se facciano bene o meno.

A questa domanda si è cercato di rispondere attraverso numerosi studi, non ultimo quello dell'Università dello Iowa, che ha seguito diverse migliaia di bambini per 13 mesi ed esaminato le loro abitudini di utilizzo delle varie tecnologie, dalle TV ai PC.

Gli psicologi hanno scoperto che il tempo trascorso davanti allo schermo di questi apparecchi è associato in maniera significativa all'emergere di problemi di attenzione nei bambini. Di fatto esistevano già molti dati, che dimostravano l'emergere delle problematiche organiche, che le televisioni ed i videogiochi concorrono a produrre, come l'affaticamento della vista, i mal di testa, la nausea, ecc, tuttavia è nuova l'informazione che questi mezzi possono generare difficoltà a livello cognitivo. Si era, anzi, soliti pensare il contrario!

Quanto tempo posso guardare la TV?
I risultati incrociati dei vari esperimenti hanno suggerito che si può guardare la televisione fino a 2 ore al giorno senza problemi, dopo questa soglia si alza di molto il rischio di sviluppare qualche problema.
Esistono, inoltre, delle linee guida internazionali per l'utilizzo della TV da parte dei bambini, che in pochi conoscono. Vediamole insieme. Non saranno facili da seguire, ma, forse, potranno offrire qualche spunto per migliorare le interazioni in famiglia e favorire il dialogo!
Non lasciare TV o apparecchi elettronici come tablet e smartphone nella camera dei bambini. Il suggerimento è valido anche per gli adulti ed è utile per raggiungere una buona igiene del sonno. Va sottolineato che la totale assenza di questi dispositivi negli spazi, dove i piccoli dormono, sarà molto più semplice ed efficace da realizzare del tentativo di controllarli o regolarne l'uso.
Il sonno è, infatti, un momento molto importante per i ragazzi ed è utile ricordare che molto spesso essi soffrono di incubi dovuti all'eccessiva esposizione a videogiochi o film violenti, le cui immagini restano impresse a lungo nella loro mente.

I BAMBINI MOLTO SPESSO SOFFRONO DI INCUBI DOVUTI ALL'ECCESSIVA ESPOSIZIONE A VIDEOGIOCHI O FILM VIOLENTI

Limitate il tempo trascorso davanti agli schermi ad una o massimo due ore al giorno. A questo suggerimento si può aggiungere quello di intervallare ogni ora trascorsa davanti alla TV con una di attività fisica. Stare all'aria aperta e socializzare è il miglior modo per sviluppare le proprie competenze psicofisiche. I latini ce lo ricordano da millenni: "Mens sana in corpore sano".
Scoraggiate l'utilizzo della TV e del PC da parte di bambini di età inferiore ai 2 anni. Gli studi hanno dimostrato che in questo periodo il cervello si sta ancora formando ed è importante che i piccoli possano fare tante esperienze diverse in maniera attiva piuttosto che passiva. Osservare il mondo attraverso un monitor non è sufficiente per imparare a vivere.
Prestate attenzione al tipo di media che i vostri figli stanno utilizzando. Questo vale anche per i siti web, che frequentano, e i social network, a cui sono iscritti. Non è di certo bene voler controllare l'intera vita dei giovani, ma dietro allo schermo si nascondono pericoli, di cui solo un adulto può essere pienamente consapevole. Utilizzare il PC in zone "comuni" della casa, come il salotto, farà sì che possiate sia lanciare un'occhiata a ciò che il ragazzo sta facendo sia aumentare le interazioni con lui grazie alla vicinanza fisica.
Facciamo le cose insieme. Questa potrebbe essere una buona abitudine per due motivi principali. In primo luogo darete a voi ed ai bambini un'occasione per condividere del tempo e divertirvi, dall'altra parte avrete modo di vedere di persona che tipo di contenuti ha il nuovo videogioco che ha comprato o il film che sta guardando.
Ogni cosa a suo tempo! È bene che i figli sappiano distinguere i vari momenti dello stare in famiglia durante la giornata e che siano consapevoli che alcuni comportamenti sono accettabili in un contesto, ma non in un altro. Durante i pasti, ad esempio, cercate di limitare l'utilizzo di televisione e cellulari. Avrete così modo di gustarvi di più ciò che state mangiando e, soprattutto, non lo farete da soli. Prima di andare a letto, ricordatevi di spegnere il telefono e di dare la buonanotte ai vostri bambini senza altre distrazioni. Questo non li farà sentire abbandonati ad affrontare il difficile momento del "buio", con tutte le fantasie e le paure che esso suscita.
Poter osservare un adulto, che sa rispettare anche solo alcune di queste semplici regole, insegnerà ai piccoli che esse non sono impossibili e che nei rapporti umani è spesso più utile una stretta di mano che un cellulare di ultima generazione. ■

Brian Giampaoli

FARMADAYS: UN'ISTANTANEA DELLA FARMACIA CHE CAMBIA

a cura di FRANCESCO RASTRELLI - francesco.rastrelli@profilosalute.it

Presidente Ordine dei Farmacisti della Provincia di Brescia

L'appuntamento alla Fiera di Verona ha evidenziato nuovi scenari per le farmacie

La farmacia sta cambiando e vuole farlo per migliorare il servizio che ogni giorno offre ai cittadini. E i farmacisti sono impegnati ad aggiornarsi ed a confrontarsi in vista di questo importante obiettivo. Lo dimostrano i 3000 camici bianchi che hanno visitato FarmaDays a Verona, la manifestazione organizzata dall'Unione Tecnica Italiana Farmacisti (UTIFAR).

Nel corso di queste giornate è giunta a conclusione la prima edizione del premio in memoria di Renato Grendene per l'innovazione in farmacia. Renato Grendene, lungimirante ed aperto all'evoluzione del mondo della farmacia, ha insegnato con passione e devozione come fare sistema per un miglior raggiungimento del fine ultimo: la salute dei pazienti. In questa occasione il dott. Francesco Rastrelli, Presidente dell'Ordine dei Farmacisti di Brescia in rappresentanza di Fofi, e la dott.ssa Clara Mottinelli, Presidente di Federfarma Brescia, hanno portato il loro contributo in memoria del suo impegno e del suo prezioso operato, coronata, poi, con la premiazione dei

vincitori e la presentazione di alcuni tra i progetti realizzati dalle molte farmacie orientate alla crescita. Questi progetti rappresentano idee e spunti di grande interesse, che dimostrano come la categoria sia capace di innovare, nel nome della professione, con una fantasia ed una spinta imprenditoriale di grande rilievo.

La rassegna ha avuto il suo momento centrale nella tavola rotonda, alla quale hanno partecipato Eugenio Leopardi, presidente di Utifar; il sen. Andrea Mandelli, Presidente della Federazione degli Ordini dei Farmacisti Italiani; Max Liebl, Presidente del Pgeu, il raggruppamento dei farmacisti europei; Anna Rosa Racca, Presidente di Federfarma, la Federazione dei Titolari di farmacia; il sen. Luigi D'Ambrosio Lettieri, capogruppo PDL in Commissione Sanità del Senato; l'assessore della Sanità del Veneto e coordinatore di tutti gli assessori alla Sanità Luca Coletto; coordinati dal giornalista del Tg1 Francesco Giorgino.

Francesco Rastrelli

Sul tappeto le obiettive difficoltà della farmacia italiana, conseguenza della crisi generale, ma anche delle specifiche difficoltà del settore. Ma a questa situazione- come ha spiegato il presidente Mandelli- i farmacisti intendono rispondere "ampliando il loro ruolo nel processo di cura, facendo sì che il cittadino, che entra in farmacia, possa trovare nuove prestazioni.
La Federazione, ad esempio, ha patrocinato la sperimentazione della revisione dell'utilizzo dei medicinali, una prestazione con la quale il farmacista può aiutare il paziente a comprendere i propri disturbi ed a utilizzare al meglio i farmaci prescritti dal medico. Una opportunità per migliorare l'assistenza sul territorio, che si completerà con l'arrivo del fascicolo sanitario elettronico, nel quale è previsto anche il dossier farmaceutico da compilarsi a cura del farmacista". Tutto questo, però, richiede una corretta valutazione anche economica dell'operato del farmacista nell'ambito del Servizio Sanitario Nazionale. Questa richiesta ha trovato in sintonia l'assessore Coletto: "Gli impegni per la sanità non sono un costo ma un investimento nella nostra società. Questo vale anche per l'attenzione rivolta alla farmacia. Bisogna cambiare ottica rispetto agli ultimi anni - ha insistito Coletto- e tornare a valorizzare il ruolo dei farmacisti e della farmacia".
All'incontro avrebbe dovuto partecipare anche il ministro della Salute Beatrice Lorenzin, trattenuta a Roma da impegni di Governo. La Lorenzin ha però, inviato un messaggio, nel quale ha ribadito che i farmacisti rappresentano "Un fondamentale ed imprescindibile punto di incontro tra il cittadino ed il Servizio Sanitario Nazionale. La naturale capacità professionale del sistema farmacia di essere vicino ai bisogni della popolazione - ha detto il Ministro della Salute Beatrice Lorenzin, nel suo indirizzo di saluto al secondo giorno di Farmadays - rendono la categoria un soggetto idoneo ad erogare nuovi servizi di valenza socio-sanitaria come l'assistenza domiciliare, lo screening, la presa in carico di pazienti cronici per monitorare le terapie.
La farmacia resta un nodo fondamentale del sistema sanitario". ■

UTIFAR (Unione Tecnica Italiana Farmacisti) è una libera associazione, fondata nel 1957, che ha come finalità principale quella di promuovere la specializzazione e l'aggiornamento tecnico-professionale dei propri associati, solo farmacisti

SECONDO IL MINISTRO LORENZIN I FARMACISTI RAPPRESENTANO "UN FONDAMENTALE PUNTO DI INCONTRO TRA IL CITTADINO ED IL SERVIZIO SANITARIO NAZIONALE"

Be-Total sciroppo.
Il più raccomandato tra gli integratori vitaminici per bambini.*

Il cibo è la fonte più naturale delle energie di cui i bambini hanno bisogno ogni giorno, ma sono le vitamine B che li aiutano a sfruttare al meglio quello che mangiano. Non sempre però queste sono presenti a livelli ottimali nell'alimentazione quotidiana. Per questo c'è Be-Total sciroppo che, da oltre 60 anni, grazie al giusto mix di vitamine B, aiuta il tuo bambino a crescere e affrontare al meglio tutti quei periodi in cui ha più bisogno di energia (la convalescenza, durante e dopo la terapia antibiotica, i cambi di stagione, lo studio, il gioco e lo sport).

Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta variata ed equilibrata e di un sano stile di vita.
***Indagine condotta dall'Istituto di ricerche Medi-Pragma, su un campione di oltre 1750 pediatri italiani. Risultati consultabili su: www.medipragma.it/publications/sananutrizione**

TEST DEL DNA IMPORTANTE CONOSCERE CIÒ CHE È MEGLIO PER NOI

a cura di ERICA ZUGNO

Farmacista

La risposta ai perché del sovrappeso è scritta nella nostra mappa genetica

Esistono: mangiano schifezze di ogni genere, non hanno mai visto una palestra in vita, ma hanno un fisico perfetto. I comuni mortali, invece, quelli che non fanno altro che 'brucare' insalata, che, nonostante maratone di tapis roulant, sono in costante litigio con la bilancia, li odiano.

ATTRAVERSO UN TAMPONE ORALE È POSSIBILE STABILIRE COME IL FISICO REAGISCE ALLA TENDENZA AD INGRASSARE

Fino a ieri la risposta a questo era una sola, tanto antipatica quanto fatalista: metabolismo.
La risposta ai perché del sovrappeso è scritta nel Dna. Il Dna rappresenta il principale componente dei cromosomi, in cui sono contenute le informazioni genetiche essenziali per la vita degli organismi. Sono i geni, presenti all'interno della molecola del Dna, che decidono gli effetti, che alimentazione ed attività fisica esercitano sull'organismo.

Attraverso un tampone orale (uno stick che si passa in bocca) è possibile stabilire come il fisico reagisce a determinati gruppi di alimenti, all'esercizio fisico ed alla tendenza ad ingrassare.
Il test del Dna permette di scoprire i componenti della dieta, che fanno ingrassare, si potrà così limitare solo l'alimento

cui si è più sensibili. Ciascuno di noi ha la sua scala di sensibilità ai nutrienti e, di solito, è sufficiente, oltre, ovviamente a non esagerare col cibo, ridurre selettivamente uno o pochi nutrienti per ottenere risultati visibili.
Attraverso il test del Dna è, inoltre, possibile capire come affrontare la questione 'attività fisica', ovvero come i geni di ciascuno rispondono all'esercizio fisico. Che i pigri non sperino di essere semplicemente dichiarati 'inabili allo sport'!
La risposta di questo test serve per impostare il proprio stile di vita in modo corretto.
Trovare la dieta giusta per perdere peso o semplicemente per migliorare la propria performance sportiva non è sempre facile, ma è possibile grazie alla dieta genetica, che, a primo acchito, si presenta davvero con ottime carte. La dieta genetica o del DNA si basa sulla nutrigenetica, una scienza particolarmente avveniristica, che unisce nutrizione e genetica. Questo tipo di dieta è già molto diffusa negli States, seguita dalle star più in vista, sempre alla ricerca della perfezione fisica. Ultimamente sta prendendo sempre più piede anche qui in Italia. Questa innovativa metodologia è altamente mirata, non solo sulla persona, ma addirittura sul DNA. Dopo aver individuato, attraverso il test del Dna, il nostro personale quadro alimentare, gli specialisti partono a dare vita ad una dieta personalizzata.

LA DIETA GENETICA O DEL DNA SI BASA SULL'AVVENIRISTICA NUTRIGENETICA, CHE UNISCE NUTRIZIONE E GENETICA

Funziona? I risultati certi non si possono mai garantire, ci sono troppi fattori in gioco, ma si può dire che la dieta genetica è professionale e non nociva per la salute, monitorata da genetisti e nutrizionisti esperti e non richiede neppure grandi sacrifici alimentari.
L'apporto della nutrigenetica è fondamentale anche per potenziare il proprio benessere e per prevenire molte patologie. L'eventuale alterazione metabolica potrà essere compensata modificando il regime alimentare, in modo da garantire all'organismo il corretto apporto nutrizionale. Pertanto il test del Dna è suggerito a tutti coloro che vogliono avere informazioni sul proprio metabolismo, agli sportivi per valutare i propri limiti e le proprie potenzialità, ma è suggerito anche a tutti coloro che vogliono avere informazioni approfondite sulle proprie predisposizioni genetiche verso malattie del sistema immunitario, cardiovascolare ed osteoarticolare con lo scopo di 'correggere' gli effetti ereditari negativi attraverso uno stile di vita ed una dieta corretti.

IL TEST DEL DNA È SUGGERITO AGLI SPORTIVI PER VALUTARE I PROPRI LIMITI E LE PROPRIE POTENZIALITÀ

La base, per mantenere a lungo la nostra salute, è la prevenzione e, per attuarla, è fondamentale conoscere ciò che è meglio per noi. Uomo, conosci te stesso. ■

QUANDO E' DIFFICILE PERDERE PESO, SPESSO E' COLPA DEGLI ORMONI

Fai attività fisica regolare, hai eliminato grassi e dolci e cerchi di seguire un'alimentazione sana? Eppure, i rotolini sulla pancia e la cellulite sui fianchi non se ne vanno? La colpa potrebbe essere di alcuni ormoni. La parola ormone deriva dal verbo greco "ormao", che significa mettere in movimento, questa definizione rispecchia molto bene il ruolo di questi "messaggeri" chimici, che inviano segnali da una cellula all'altra. Sono gli ormoni a regolare l'appetito, il senso di sazietà, la velocità con cui bruciamo energie.

Natrix è il laboratorio di analisi ideale per valutare il livello degli ormoni che possono crearci difficoltà nel perdere peso.

PROFILI ORMONALI NATRIX

PROFILO DIMAGRIMENTO: permette di determinare il nostro metabolismo, è consigliato quando si inizia, in maniera consapevole, un percorso alimentare finalizzato al dimagrimento.

PROFILO STRESS: determina i livelli bioattivi di cortisolo e DHEA. Il livello di cortisolo tende ad aumentare con il passare degli anni o in seguito a stress severo e prolungato. Il livello del DHEA, al contrario, diminuisce progressivamente con l'età e l'aumento dello stress.

PROFILO SPORT: permette di valutare l'impatto dell'attività sportiva sull'organismo. Il test è consigliato per perfezionare la performance sportiva ed evitare l'over-training.

PROFILO DONNA FERTILE: permette di conoscere i livelli di progesterone ed estradiolo in tre diversi momenti del ciclo. Rappresenta un utile strumento per comprendere eventuali squilibri ormonali.

PROFILO DONNA MENOPAUSA: è utile per il controllo dello stato ormonale della donna nel periodo che precede la menopausa e durante la menopausa. Fornisce importanti informazioni sulla necessità di una terapia ormonale.

PROFILO UOMO: permette di verificare l'efficienza ormonale e sessuale maschile in età fertile e in andropausa. Il test determina il cortisolo e il DHEA.

PROFILO BUONANOTTE: permette di conoscere la concentrazione serale di melatonina, fondamentale neurormone che regola il ciclo sonno-veglia. Il test è consigliato in periodi di elevato stress psico-fisico, durante l'invecchiamento, in menopausa. Utile anche nei bambini che hanno difficoltà a dormire nelle ore notturne.

Natrix Lab: il laboratorio certificato (UNI-ENI-ISO 9001: 2000) di riferimento per le tue analisi personalizzate:

- FOOD INTOLERANCE TEST
- CELIAC TEST
- ANTIAGING PROFILE
- CELLULAR AGING FACTORS
- LIPIDOMIC PROFILE
- ZONA PLUS TEST
- CARDIO WELLNESS TEST
- HORMONAL PROFILES

Tutte le analisi sono eseguibili anche tramite un semplicissimo prelievo capillare e salivare.

CONOSCI IL TUO EQUILIBRIO ORMONALE?

NATRIX s.r.l.u. - Via Cavallotti, 16 - 42122 - Reggio Emilia
Per conoscere il centro NatrixLab a te più vicino, per maggiori informazioni sul Food Intolerance Test o per conoscere la farmacia più vicina dove effettuare il test.
CONTATTA IL NUMERO: +39 0522 232606 - VISITA IL SITO: www.natrixlab.it

CON AFTE E LESIONI DELLA BOCCA IL DOLORE È IL PIATTO FORTE.

Con afte e lesioni della bocca anche mangiare può farti soffrire. Alovex Protezione Attiva con la sua pellicola protettiva riduce il dolore, favorisce la cicatrizzazione e aiuta la guarigione.

PIÙ PROTEZIONE MENO DOLORE.

RECORDATI OTC

È un dispositivo medico CE 0477. Leggere attentamente le avvertenze o le istruzioni per l'uso. Autorizzazione del 16 aprile 2012.

GLI ALIMENTI IDEALI PER DIFENDERSI DAL FREDDO

a cura di SERENA SCHIAVO

Farmacista

Il melograno simbolo di abbondanza e longevità

Come difendere il nostro organismo dagli attacchi "meteorologici" di questi mesi ,in cui freddo, pioggia, vento e neve ci renderanno più vulnerabili a virus e batteri?
Aiutandoci con una corretta alimentazione che naturalmente dovremo adeguare alle esigenze climatiche della stagione invernale. In questi mesi l'organismo ha bisogno di assumere una quantità maggiore di energia rispetto ai periodi primaverili ed estivi e questa esigenza si traduce nel consumo di cibi più calorici e più elaborati.
Le "concessioni alimentari" della stagione invernale, però, non devono, comunque, farci perdere di vista le regole base del mangiare sano, per cui è opportuno non esagerare mai con le porzioni e con i grassi, seguire sempre una dieta variata ed equilibrata, optare per condimenti leggeri e facilmente digeribili e, quindi, per i grassi di ori-

IN QUESTI MESI L'ORGANISMO HA BISOGNO DI ASSUMERE UNA QUANTITÀ MAGGIORE DI ENERGIA RISPETTO AI PERIODI PRIMAVERILI

gine vegetale come l'olio extravergine di oliva piuttosto che per i grassi di origine animale quali burro, panna, lardo, ecc.

Un'ottima fonte di energia è, indubbiamente, rappresentata dai carboidrati, per cui è buona norma inserire nella dieta un consumo regolare di pasta, pane e cereali.

In inverno si tende a consumare una quantità maggiore di carni rosse, ma è importante, comunque,non trascurare l'altra importante fonte proteica rappresentata dal pesce, alimento che, oltre ad essere particolarmente ricco di acidi grassi Omega 3, efficaci nella prevenzione delle malattie cardiovascolari e di alcune forme tumorali, presenta, rispetto alla carne, una più alta digeribilità ed un minor apporto calorico.

Per bilanciare un'alimentazione tendenzialmente più ricca di grassi e carboidrati, è importante mangiare sempre molta frutta (anche sotto forma di spremute e centrifugati) e molta verdura privilegiando quella di stagione come, ad esempio, gli agrumi ricchi di vitamina C, sostanza che si rivela utile nel rafforzare le difese dell'organismo e nel favorire l'assimilazione del ferro inorganico di origine vegetale. Ideali anche i cavolfiori, ricchi di vitamina A, sali minerali, acido folico e, come le verze, i broccoli ed i cavolini di Bruxelles.

Ricordiamoci, inoltre, di non trascurare il consumo dei legumi ricchi in vitamine, calcio, fosforo, ferro ed aminoacidi essenziali: uniti al riso o alla pasta, possono rappresentare un ottimo, caldo, piatto unico.

Per scaldarsi è buona norma non ricorrere all'ingestione di sostanze alcoliche, ma prepararsi una tisana, un tè oppure (perché no?) una tazza di cioccolato caldo. Da tenere presente, però, che sia il tè che il cacao vanno consumati con moderazione: infatti insieme al caffè rientrano nella categoria degli alimenti definiti "nervini" per la loro ricchezza in sostanze stimolanti, toniche e corroboranti.

Contrastiamo pure i rigori dell'inverno con un'alimentazione più calorica, ma ricca di vitamine, con il consumo di cibi caldi ed una cucina sostanzialmente più elaborata (lasciamo i cibi freddi e crudi per la stagione estiva) ma...attenzione: non perdiamo di vista le regole fondamentali del mangiare sano e non lasciamoci andare ad eccessi, che influirebbero negativamente sulla nostra salute. Ricordiamoci che la prova bikini arriverà molto velocemente.

GLI INTEGRATORI CHE DOBBIAMO PREFERIRE IN QUESTA STAGIONE SONO SICURAMENTE GLI ANTIOSSIDANTI

Gli integratori che dobbiamo preferire in questa stagione sono sicuramente gli antiossidanti: utile un integratore a base di Melograno. Questo frutto è caratterizzato dalla presenza di sostanze benevole per l'organismo come ad esempio i flavonoidi, gli antiossidanti, vari tipi di acidi,tra cui la quercitina e altri principi attivi molto benefici, che gli hanno fatto meritare il nome di "frutto della medicina".

L'assunzione giornaliera è in grado di erigere una barriera protettiva e di attaccare le proteine nocive; l'artrite stessa trova benefici nell'assunzione di succo di melograno, infatti, grazie ad esso, viene inibito il processo degenerativo della cartilagine. Fin dall'antichità questo particolare frutto è stato simbolo di abbondanza e longevità e già da allora le sue molteplici proprietà terapeutiche erano ben note. ■

Serena Schiavo

LA TERAPIA AEROSOLICA NELLE INFEZIONI DELLE VIE RESPIRATORIE

a cura di GUIDO VERTUA

Pediatra, responsabile dei contenuti medici di www.mammaepapa.it

Vantaggi, problematiche e corretto utilizzo dell'aerosol

Per aerosol s'intende la sospensione in aria di particelle solide o liquide.

I sistemi più tradizionali di erogazione dell'aerosol sono gli apparecchi nebulizzatori, che possono essere di due tipi: pneumatici ad aria compressa oppure ad ultrasuoni. I due tipi di apparecchio non presentano grosse differenze nella qualità del nebulizzato, cioè la nebbia prodotta.

Nel bambino la terapia aerosolica ha una grande importanza nella cura delle infezioni delle vie respiratorie quali le sinusiti (infiammazioni dei seni paranasali, cavità all'interno delle ossa del cranio e del massiccio facciale), otiti, faringiti, laringiti, tracheiti, bronchiti, asma bronchiale. Infatti l'aerosol è utile per la somministrazione di antibiotici per combattere le infezioni, mucolitici per fluidificare il catarro, broncodilatatori per dilatare i bronchi e cortisonici per vincere l'infiammazione. Questi ultimi trovano ampio utilizzo anche nei casi di raffreddore di natura allergica, di ingrossamento dei turbinati (strutture ossee all'interno del naso) e delle adenoidi.

Nei bambini più piccoli l'aerosol può essere impiegato anche quando le condizioni non richiedono una terapia con medicine, ma rendono consigliabile un intervento di "detersione preventiva" delle alte vie respiratorie come il naso. L'impiego della soluzione fisiologica o di acqua marina o sulfurea per aerosol è una valida dimostrazione di come un nebulizzatore, oltre a rendersi utile nella fase acuta, può acquistare una valenza importante anche nel favorire la pulizia delle fosse nasali e nel facilitare il drenaggio e, quindi, la rimozione del catarro.

La terapia aerosolica presenta numerosi vantaggi:

- semplifica l'assunzione dei farmaci da parte dei bambini meno collaborativi: infatti spesso non amano ingerire capsule o compresse, non accettano il sapore degli sciroppi e possono rifiutare una medicina pur non avendola mai provata;
- consente di utilizzare un medicinale a dosi molto più basse rispetto a quelle somministrate per bocca;
- permette al farmaco di raggiungere direttamente la sede (ad esempio i bronchi) in cui svolge la sua azione, con un effetto terapeutico molto più rapido e circoscritto;

WWW.MAMMAEPAPA.IT

"MammaePapa.it è un sito, realizzato da Pediatri, che si rivolge con un linguaggio semplice ai genitori per rispondere ai mille dubbi, seri o banali, che una famiglia con bambini quotidianamente si pone. Qui troverete consigli e informazioni utili su gravidanza, neonato, allattamento, svezzamento, malattie, vaccinazioni, psicologia, scuola, allergie e molto altro ancora".

mamma epapà

- la quota di medicina, che raggiunge il sangue, è minima: aspetto di estrema importanza quando si impiegano i cortisonici, che, in caso di somministrazione continuativa ed a dosi elevate per bocca, possono dare luogo ad effetti indesiderati, con ripercussioni negative sulla crescita del bambino.

Per una corretta terapia con i nebulizzatori è necessario seguire alcuni accorgimenti:

- il volume del liquido immesso nell'ampolla dell'apparecchio non deve essere inferiore a 3 ml, dato che questo volume garantisce una nebulizzazione costante ed efficace;
- nel bambino piccolo è consigliabile l'uso della mascherina, che deve essere tenuta in posizione verticale, ben aderente al viso;
- nel bambino collaborante è preferibile utilizzare il boccaglio;
- è necessario eseguire l'aerosol fino all'esaurimento della soluzione contenuta nell'ampolla
- è bene lavare il viso dopo la nebulizzazione con mascherina (particolarmente dopo l'uso di cortisonici);
- è opportuno lavare l'ampolla, il tubo e il boccaglio/mascherina sotto acqua corrente tiepida;
- è indispensabile verificare periodicamente l'efficienza del nebulizzatore.

Il rovescio della medaglia è quello di riuscire a superare le resistenze di molti bambini (soprattutto i più piccoli), che spesso accettano malvolentieri questo tipo di terapia.

LA DURATA DEL TRATTAMENTO VARIA DA UNA O DUE VOLTE AL GIORNO PER CIRCA 6-10 GIORNI

Infatti la durata del trattamento varia da una o due volte al giorno per circa 6-10 giorni a seconda del tipo di malattia da trattare, mentre una singola seduta può richiedere anche oltre dieci minuti.

Quindi si comprende quanto possa essere spesso difficile convincere un bambino a rimanere fermo, a "disposizione" del trattamento senza lamentarsi o senza allontanarsi dall'apparecchio.

È in questa fase che i familiari devono gestire il bambino, intrattenendolo, con varie attività:

- raccontare o leggere delle favole;
- recitare filastrocche o cantare canzoncine;
- improvvisare scenette con pupazzi.

In alternativa si può ricorrere alla tv, facendo vedere, ad esempio, cartoni animati, documentari.

La disponibilità dei familiari per catturare l'attenzione del bambino è senz'altro importante nel favorire la sua aderenza alla terapia, non solo perché distoglie l'attenzione del bambino dal nebulizzatore, ma anche perché impegna la sua fantasia e trasforma un momento di noia e di fastidio in un'occasione di interazione con l'adulto.

I bambini più grandi e, quindi, più autonomi possono dedicare il tempo impiegato per la nebulizzazione leggendo libri, fumetti o utilizzando il computer. ■

Guido Vertua

12 ore di sollievo dal dolore articolare.

La doppia concentrazione del suo principio attivo agisce in profondità nell'articolazione per offrirti 12 ore di sollievo dal dolore. Scopri la grande gioia che c'è in 12 ore di piccoli movimenti.

NOVARTIS E' un medicinale a base di diclofenac che può avere effetti indesiderati anche gravi. Leggere attentamente il foglio illustrativo. Aut. del 14/01/2013

TUTTO QUEL CHE C'È DA SAPERE SULLA GRAVIDANZA GEMELLARE

a cura di CLAUDIO PAGANOTTI

Specialista in Ostetricia e Ginecologia. Istituto Clinico "Città di Brescia"

Accade quando si sviluppano contemporaneamente due feti

La gravidanza gemellare deriva dalla fecondazione di due ovociti da parte di due spermatozoi (gravidanza dizigote) o dalla fecondazione di un ovocita da parte di uno spermatozoo, che in seguito si divide in due (gravidanza monozigote).
Nella gravidanza dizigote i gemelli sono chiamati "fraterni", perché possiedono patrimoni genetici distinti, come due fratelli, e possono non assomigliarsi ed essere di sesso diverso. Nella gravidanza monozigote, invece, i gemelli sono "identici", hanno patrimonio genetico uguale, sono dello stesso sesso, stesso gruppo sanguigno, stesso colore di occhi e capelli e sono molto simili.
La frequenza spontanea di un parto gemellare è di circa 1:80 parti, però attualmente, in seguito all'impiego delle tecniche di procreazione assistita, la frequenza è di circa 1:44 parti. La frequenza della gravidanza dizigote è doppia rispetto a quella monozigote.
La gravidanza dizigote ha una tendenza ereditaria e la fre-

IN SEGUITO ALL'IMPIEGO DELLA PROCREAZIONE ASSISTITA LA FREQUENZA È DI CIRCA 1:44 PARTI

quenza aumenta con l'avanzare dell'età materna, con la maggiore parità (numero di parti) e l'elevata statura e massa corporea della donna. La gravidanza monozigote non dipende dalla familiarità, dall'età materna, dalla parità, dalla nutrizione e dalle terapie per l'infertilità.

Non tutte le gravidanze gemellari sono uguali. La placenta, infatti, può essere singola, cioè una per entrambi i gemelli (gravidanza monocoriale) o doppia quando ogni gemello ha la propria placenta (gravidanza bicoriale). L'identificazione del numero delle placente può essere determinata con l'ecografia eseguita tra l'11° e la 13° settimana di gestazione.

Il decorso della gravidanza gemellare è diverso nel caso sia monocoriale oppure bicoriale.

In caso di gravidanza monocoriale si eseguono controlli ecografici ogni due settimane a partire dalla 16° settimana. L'obiettivo è di identificare precocemente la comparsa di una possibile complicazione chiamata sindrome da trasfusione feto-fetale. Inoltre, mediante la valutazione ecografica del collo dell'utero, è possibile individuare i casi a maggior rischio di parto pretermine. Infine è prevista l'esecuzione di un'ecocardiografia fetale, considerata l'aumentata incidenza di cardiopatie congenite in questo tipo di gravidanza.

In caso di gravidanza bicoriale si eseguono controlli ecografici ogni quattro-sei settimane fino alla 34°-36° settimana di gestazione per valutare la crescita dei gemelli e la lunghezza del collo dell'utero. L'obiettivo è di identificare tempestivamente complicazioni come il ritardo di crescita intrauterino di uno o entrambi i gemelli o il parto pretermine. Di solito i gemelli possono nascere con un parto vaginale, soprattutto se sono entrambi in presentazione cefalica. Quando il primo gemello non è in presentazione cefalica, entrambi i gemelli sono fatti nascere con taglio cesareo. ■

Per saperne di più

Claudio Paganotti
La nascita. Ed. Serra Tarantola

Claudio Paganotti

Il mondo dei gemelli nelle credenze popolari

I gemelli saltano una generazione. Spesso si crede che, se i nonni hanno avuto due gemelli, anche i nipoti possano farlo. In realtà i gemelli passano di generazione in generazione: in altre parole, la futura mamma può aspettare dei gemelli, anche se li ha già avuti la madre.

I gemelli si dividono tutto. In ogni coppia c'è un gemello buono e uno cattivo. Queste affermazioni sono senza fondamento. Infatti, anche se i gemelli hanno condiviso l'utero, in seguito le cose cambiano e ad esempio cominciano a contendersi i giocattoli come gli altri bambini. In particolare, prima sviluppano la sensazione di essere "padroni" di alcuni giocattoli e vestiti, poi iniziano a scambiarli ed a prestarli ad altri bambini.

I gemelli dovrebbero essere sempre separati a scuola, per imparare a cavarsela l'uno senza l'altro. È molto più facile con i gemelli, perché tutti ti aiutano e ti fanno tanti sconti.

Ci sono anche altre credenze, non sempre corrette, sulle gravidanze gemellari.

SINDROME DI DOWN: UNA RINNOVATA SFIDA PER LA SCIENZA

a cura di GUIDO VERTUA

Ricercatore di Medicina Molecolare e Traslazionale - Sezione di Biotecnologie – Università degli Studi di Brescia

La ricerca può dare risultati concreti

"Che cos'è l'uomo perché te ne curi?" Questo era il titolo della mostra su Jerome Lejeune che campeggiava nell'atrio dell'Ospedale di Desenzano. La prima immagine, il volto bello di un uomo dai capelli bianchi e dallo sguardo intensissimo… Jérôme Lejeune, il primo medico genetista della storia della medicina e scopritore dell'anomalia cromosomica causa della Sindrome di Down (i soggetti con Sindrome di Down possiedono tre cromosomi 21 anziché due). Sui pannelli adiacenti le immagini si susseguivano in un insieme di provette, filamenti di DNA e volti di bimbi con Sindrome di Down. Già, la Sindrome di Down, una delle più frequenti anomalie cromosomiche, che nella mentalità comune viene considerata una patologia irreversibile ed altamente invalidante. In realtà da una recente indagine, pubblicata in una rinomata rivista americana di genetica (Skotko BG et al. 2011, American Journal of Medical Genetics), è emerso che la maggior parte dei trisomici intervistati è felice della propria vita, ama chi è, come è ed ama intensamente la propria famiglia. La Sindrome di Down è una malattia genetica complessa, che può manifestarsi con una variabilità estrema di sintomi. Gli organi maggiormente coinvolti sono il cervello, il cuore e la tiroide.

GLI ORGANI MAGGIORMENTE COINVOLTI SONO IL CERVELLO, IL CUORE E LA TIROIDE

A fronte di una affettività molto intensa lo sviluppo neuronale può essere ritardato in vario grado. Jeanne Lawrence, della Massachussets Medical School, ha sostenuto: "I bambini affetti da trisomia 21 hanno ricevuto ben poca attenzione dalla scienza, ed è nostro dovere provare a fare qualcosa". E' proprio il gruppo di ricerca della Lawrence che ha fatto una

promettente scoperta: gli scienziati sono riusciti a spegnere quasi totalmente il cromosoma in eccesso utilizzando cellule in vitro esprimenti il gene Xist. L'idea era già presente negli scritti degli anni 70 del prof. Lejeune! La strada è, però, ancora molto lunga, infatti si preferisce investire nella ricerca per la diagnosi pre-natale, il cui risvolto finale è l'eventuale eliminazione del "problema" e non la sua soluzione. Dagli anni '70 ad oggi pochissima ricerca è stata fatta su farmaci e sostanze in grado di attenuare la sintomatologia dei trisomici. Il rapporto spesa pro-diagnosi pre-natale e pro-terapie è di circa 10 a 1. Ne sa qualcosa il gruppo di ricerca del prof. Pierluigi Strippoli dell'Università di Bologna, che aveva sospeso la sua attività di ricerca sulla trisomia 21 per l'estrema difficoltà a reperire fondi. L'incontro con la famiglia Lejeune ha riacceso l'antica passione per la ricerca di cure specifiche, con una intensità e dedizione stupefacenti.

LA MAGGIOR PARTE DEI TRISOMICI INTERVISTATI È FELICE DELLA PROPRIA VITA

In una recente intervista su Avvenire del 27 agosto scorso, il prof. Strippoli ha affermato: "Nella ricerca non si può mai prevedere nulla. Quello che è certo è che noi abbiamo preso una direzione precisa che potrebbe dare dei risultati concreti. Grazie alla mia esperienza ho capito che, quando si cerca una soluzione, qualcosa si trova sempre". Solo cercando di sconfiggere e curare una patologia avviene il reale progresso della medicina! ■

L'INCONTRO CON LA FAMIGLIA LEJEUNE HA RIACCESO L'ANTICA PASSIONE PER LA RICERCA DI CURE SPECIFICHE

Doris Ricotta

DAL TUO FARMACISTA

VITADYN®

Magnesio Potassio

www.ideare.eu

- STANCHEZZA?
- AFFATICAMENTO?

REINTEGRA LA TUA SETE

con 200 mg di Mg^{2+}, 300 mg di K^{+} e 60 mg di Vitamina C AL GIORNO

VI ASPETTIAMO A

COSMOFARMA EXHIBITION

BOLOGNA

9-11 MAGGIO • 2014

PHYTO GARDA FARMACEUTICI

COSA DEVE FARE IL PAZIENTE CELIACO?

intervista a cura di LUIGI CAVALIERI

Il punto sulla patologia col prof. Alberto Lanzini

GLUTEN FREE EXPO

Il Gluten Free Expo tenutosi a Brescia ha confermato da parte di un pubblico sempre più vasto l'attenzione verso la patologia della celiachia, vale a dire l'intolleranza al glutine. Il punto della situazione lo facciamo col prof. Alberto Lanzini, Direttore della Gastroenterologia, Università e Spedali Civili di Brescia.

L'intolleranza al glutine è una scoperta recente ed a Brescia si è lavorato attorno a questa patologia con maggior incidenza che altrove. Ci spieghi da cosa è nata questa particolare attenzione.

Alla fine degli anni 90 abbiamo avuto la percezione di come il numero di diagnosi di celiachia, sino allora estremamente basso, fosse diventato sempre meno infrequente, in particolare tra la popolazione adulta. Da queste osservazioni è nata l'idea di un programma nell'ambito dell'ASL di Brescia di sensibilizzazione della classe medica al problema celiachia, che ha portato alla creazione dell'Osservatorio Provinciale Bresciano della Celiachia.

A BRESCIA SI È LAVORATO ATTORNO ALLA CELIACHIA CON MAGGIORE INCIDENZA CHE ALTROVE

Il celiaco come si accorge di soffrire di questa intolleranza? Quali sono i sintomi?

Sono stati segnalati più di 200 segni e sintomi, che comprendono quelli classici del malassorbimento (diarrea,

calo ponderale, ritardato accrescimento) o della "celiachia della pelle" (la dermatite erpetiforme) e molti sintomi o condizioni extraintestinali, che sono quelli che oggi portano più frequentemente alla diagnosi, quali anemia, osteoporosi, infertilità femminile, astenia intensa o sindrome dell'intestino irritabile.

Prima, quando la ricerca non era arrivata ancora all'odierna fase avanzata, quali erano le conseguenze per un celiaco inconsapevole di soffrirne?
La celiachia non diagnosticata o non adeguatamente curata con la dieta aglutinata espone il paziente ad un aumentato rischio di neoplasie intestinali, in particolare linfomi. Benché il rischio sia elevato, tuttavia il numero di casi è, in termini assoluti, fortunatamente molto basso. La conseguenza principale è, forse, quella di una scadente qualità della vita per la persistenza di sintomi intestinali ed extraintestinali e per le possibili complicanze della osteoporosi.

Ormai da qualche anno si fa ricerca e si sono scoperte cause e implicazioni. Oggi si può dire di aver raggiunto dei buoni risultati?
Sappiamo molto bene qual è la cascata di eventi derivanti dall'innesco tra fattori genetici (HLA DQ2/DQ8) ed ambientali (il glutine), ma poiché, questi fattori si incontrano nel 30% circa della nostra popolazione, non è ancora chiaro quale sia la miccia, che attiva il processo nel 1% della popolazione, che svilupperà l'intolleranza.

LA CELIACHIA NON CURATA ESPONE IL PAZIENTE AD UN AUMENTATO RISCHIO DI NEOPLASIE INTESTINALI

Nella cura conta esclusivamente l'alimentazione?
La dieta priva di glutine è l'unica terapia della celiachia. La dieta, oltre ad essere glutinata, deve essere ben bilanciata ed in questo senso il ruolo del farmacista può essere strategico nel consigliare un corretto apporto nutrizionale e nel contribuire a mantenere alta la compliance dei pazienti con la dieta.

In prospettiva lei ritiene che la convivenza con la celiachia possa ulteriormente migliorare? Ed a quali condizioni?
L'obiettivo più ambizioso della ricerca è quello di affrancare il paziente dalla dieta glutinata ed in questa direzione si indirizzano studi che il dr. Anderson sta conducendo in Australia per lo sviluppo di un vaccino terapeutico, un obiettivo, tuttavia, non raggiungibile nel breve termine. Più realisticamente, nel medio termine, potremo disporre di farmaci a base di enzimi preoteolitici di origine fungina in grado di detossificare il glutine, che proteggeranno il celiaco dal rischio di contaminazioni soprattutto nel sociale, fuori casa, ma che, per il momento, non paiono idonei a consentire il ritorno a dieta libera. ■

L'UOMO E IL GLUTINE

a cura di BARBARA ZANINI

Nutrizionista clinica

Breve storia di un rapporto complesso

Due importanti momenti storici per l'umanità hanno segnato l'evoluzione del rapporto tra l'uomo e il glutine. Il primo risale alla *Rivoluzione Agricola*, circa 12.000 anni fa: il cambiamento dello stile di vita dell'uomo ha profondamente modificato le sue abitudini alimentari portandolo ad introdurre nella propria dieta i cereali coltivati, primi tra tutti il grano monococco. L'arrivo di nuovi antigeni nel nostro tratto intestinale ha portato alla necessità di strategie di "adattamento", che si sono attuate nella maggioranza degli individui, ma che hanno causato le prime reazioni avverse al glutine in alcuni dei nostri antenati. Abbiamo notizia di descrizione di casi di celiachia sin dal I-II secolo d.C.

Un secondo momento decisivo è rappresentato dalla *Rivoluzione Verde*, tra gli anni 40 e 60 del secolo scorso. I profondi cambiamenti alle tecniche di agricoltura e la scelta di creare nuove specie di cereali con le potenzialità dell'ibridismo hanno permesso un'impennata nella produzione di cereali, con la possibilità di sostenere l'esplosione demografica del secondo dopoguerra.

D'altro canto, però, i nuovi cereali, ancora oggi sulle nostre tavole con il nome di grano tenero, frumento e grano duro, hanno un glutine diverso dai cereali antichi con una maggiore quantità di "epitopi" potenzialmente tossici.

I NUOVI CEREALI HANNO UN GLUTINE DIVERSO DAI CEREALI ANTICHI CON UNA MAGGIORE QUANTITÀ DI "EPITOPI" POTENZIALMENTE TOSSICI

Dal secolo scorso ad oggi, inoltre, l'industria alimentare, e non, ha introdotto l'utilizzo del glutine in molti alimenti per migliorare le caratteristiche di gusto, gommosità, lievitazione ed elasticità di molti prodotti, non solo a base di cereali.

Oggi, dunque, l'uomo è esposto ad una maggiore quantità di glutine e ad un glutine sicuramente più "tossico" rispetto a un tempo: questi due fattori potrebbero avere un ruolo importante nell'incremento della prevalenza della celiachia e della sensibilità al glutine.

Barbara Zanini

LE LESIONI DEL GINOCCHIO NELLO SCI ALPINO

a cura di ALESSANDRO CORSINI - WWW.ALESSANDROCORSINI.IT

Medico chirurgo specializzato in Medicina dello Sport

Rappresentano un terzo degli infortuni totali sulle piste

Si narra che la nascita dello sci come sport risalga al 1843 nella cittadina norvegese di Tromso e che la prima competizione di una certa rilevanza sia stata organizzata nel 1879 ad Huseby Hill nelle vicinanze di Oslo nel 1879. Da allora la pratica degli sport invernali ed in particolare dello sci alpino si è diffusa su scala mondiale, coinvolgendo oltre 200 milioni di persone in più di 40 Paesi.

La popolarità di questo sport ha, tuttavia, portato con sè un tasso di infortunio, che, ad oggi, si attesta vicino ai 3 infortuni ogni 1000 praticanti giornalieri, in calo rispetto ai dati degli anni '90 (7/1000). Tale diminuzione viene attribuita ad un miglioramento dell'equipaggiamento, della tecnologia nel sistema di sgancio dell'attacco, della tecnica specifica di sci e della gestione e manutenzione delle piste.

Tuttavia, nonostante tale trend sia in diminuzione, dagli anni '80 ad oggi il numero di infortuni localizzati al ginocchio risulta, al contrario, in aumento, costituendo ormai un terzo degli infortuni totali sulle piste.

DAGLI ANNI '80 AD OGGI IL NUMERO DI INFORTUNI LOCALIZZATI AL GINOCCHIO RISULTA IN AUMENTO

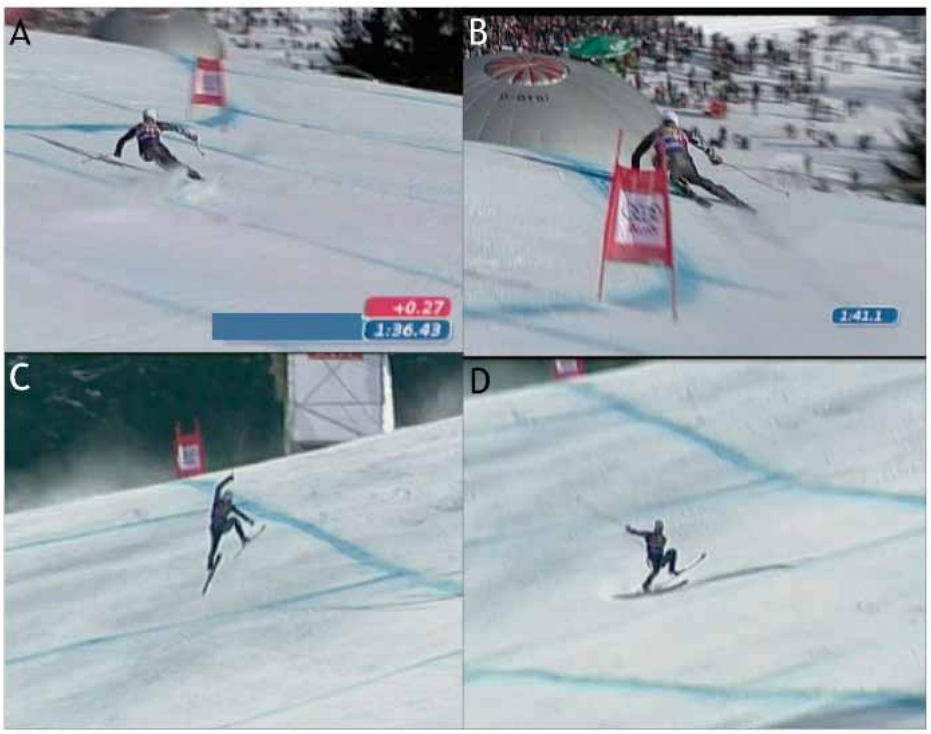


fig. 1 a/b - Boot induced mechanism: l'atleta, atterrando da un salto con le code degli sci, può subire una forza di spinta anteriore dello scarpone sulla tibia determinandone una traslazione anteriore rispetto al femore e causando un'ipersollecitazione del legamento crociato anteriore.

La lesione del legamento collaterale mediale (LCM) è la sede d'infortunio più frequente, seguito dal legamento crociato anteriore (LCA). Tuttavia, mentre la lesione del LCM prevede per lo più un trattamento non operatorio, la lesione del LCA richiede, nella stragrande maggioranza dei casi, un intervento chirurgico. A queste lesioni si associano spesso (23-55%) lesioni meniscali, per lo più a carico del menisco esterno (33%), anche se tale associazione sembra verificarsi meno che in altri sport. Solo nell'1% dei casi è associata una lesione del plateau tibiale.

La lesione del LCA si verifica bio-

NEGLI ULTIMI ANNI HANNO ACQUISITO NOTORIETÀ E RILEVANZA ALCUNE SPECIFICHE TIPOLOGIE DI ALLENAMENTO

meccanicamente per una traslazione anteriore della tibia rispetto al femore, movimento, generalmente, protetto dalla struttura legamentosa stessa e dai muscoli posteriori della coscia (bicipite femorale, semimembranoso e muscoli della zampa d'oca). Tale evento accade principalmente per due meccanismi, denominati dagli autori anglofoni "boot induced mechanism" e "phantom-foot mechanism" (Vedi figure). Lo sci si differenzia, quindi, da altri sport (calcio, basket, pallavolo…) dove il meccanismo lesivo più frequente del LCA è un movimento di valgo (piegamento verso l'interno)-extrarotazione o di iperestensione del ginocchio. Tale differenza biomeccanica sembra giustificare la minor associazione con una lesione meniscale riscontrata nello sport su neve.

La prevenzione rappresenta certamente il provvedimento più efficace per diminuire l'incidenza di tali eventi: in uno studio pilota sono stati coinvolti maestri di sci e soccorritori tramite un programma di istruzione alla gestione della caduta, di regolazione degli attacchi e dell'equipaggiamento, riscontrando una diminuzione del 62% di infortuni al ginocchio.

La prevenzione può essere, quindi, attivata su due livelli. Il primo, detto "passivo", riguarda i materiali (come la regolazione degli attacchi, la scelta dello sci e dello scarpone) e le piste (preparazione del manto nevoso, installazione delle reti di contenimento). Il secondo, detto "attivo", invece riguarda lo sciatore e si attua in prima persona tramite una corretta preparazione atletica presciistica, il mantenimento della stessa durante la stagione, il rinforzo dei muscoli anteriori, ma soprattutto posteriori della coscia, la correzione ed il miglioramento della tecnica sciistica, curando, prevalentemente, il mantenimento della centralità del baricentro. Tuttavia, grazie allo studio dei filmati di alcuni infortuni al ginocchio, si è potuto evidenziare come spesso il danno articolare accada nel tentativo di recuperare la fase di caduta e per tale motivo risulti fondamentale addestrare gli sciatori alla gestione della caduta stessa: a tale proposito è stato, infatti, coniato dagli addetti ai lavori un motto: ""When you are down, stay down" (Quando sei giù.. rimani giù…).

Negli ultimi anni hanno acquisito notorietà e rilevanza alcune specifiche tipologie di allenamento come il "core stability", ma soprattutto lo yoyo-squat, uno strumento atto a migliorare la forza eccentrica dei muscoli della coscia senza sovraccaricare la colonna lombare ed utilizzato in passato dagli astronauti per l'allenamento in assenza di gravità.

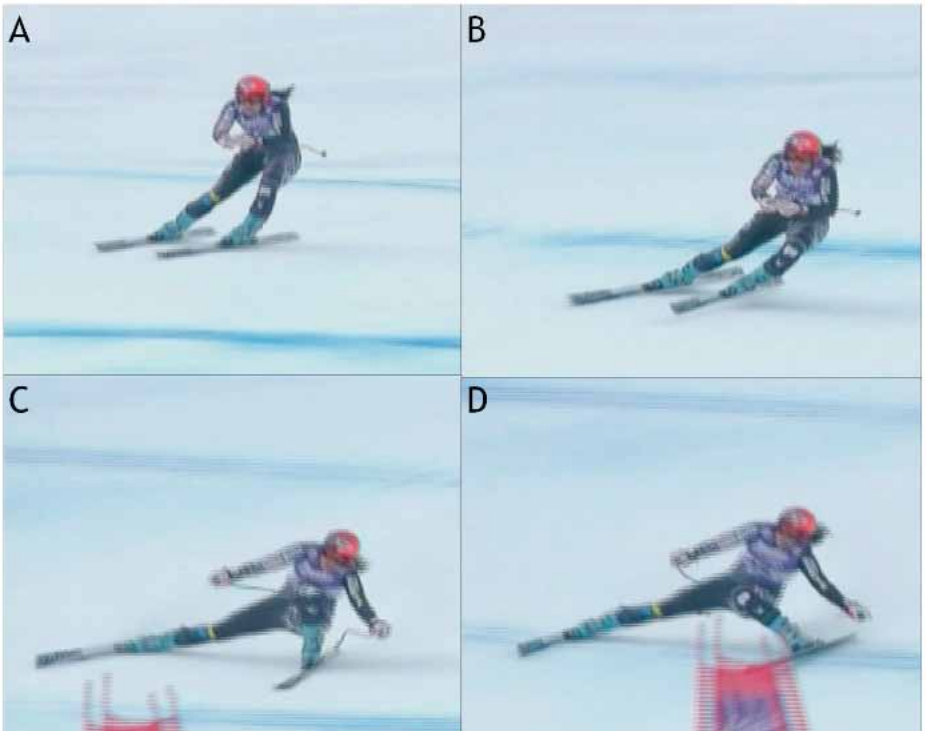


Fig. c/d - Phantom-foot mechanism: l'atleta arretra il proprio baricentro e la punta dello sci "sterza" violentemente verso l'interno, determinando una rotazione e un piegamento del ginocchio verso l'interno (stress in valgo-rotazione interna)

In conclusione, quindi, la conoscenza da parte del praticante dei motivi e dei meccanismi, che portano al danno articolare e delle conseguenti metodiche preventive, può certamente facilitare la riuscita della giornata sulla neve, rendendola, non solo un'esperienza felice e coinvolgente, ma anche e soprattutto, salutare! ■

Alessandro Corsini

FREDDO E SALUTE DEGLI OCCHI COSA CONSIGLIA L'OCULISTA

a cura di ROBERTO BELLUCCI - roberto.bellucci@ospedaleuniverona.it

Direttore di Oculistica Azienda Ospedaliera di Verona

Sfatiamo un luogo comune, ma attenzione in montagna

In inverno ci sono meno parassiti, insetti e allergeni nell'aria, ma decisamente più polveri e altri inquinanti atmosferici. Sono a rischio la salute ed il benessere dei nostri occhi?

Sfatiamo subito un luogo comune: il freddo non fa male agli occhi. Anzi, il freddo umido è l'ideale per la salute dei nostri occhi, che di loro hanno una temperatura un poco più bassa dell'organismo: 33-34 gradi contro i 37 tipici del nostro corpo. E gli occhi sopportano bene anche temperature esterne assai basse come quelle della montagna e della notte. Certo il freddo secco della montagna, specie se ventosa, può far lacrimare molto, ma tutto si ferma qui.

La lacrimazione può essere ridotta da colliri appositi, anche se sopportarla è, forse, la cosa migliore: una volta cessata, la superficie dell'occhio risulterà lavata e lucida e la visione al massimo della nitidezza.

E che dire delle polveri inquinanti? Di certo gli occhi non le gradiscono, ma per fortuna le loro difese sono molto efficaci: le lacrime contengono detergenti e tensioattivi, che

agiscono come detersivi naturali, i tessuti della superficie oculare contengono cellule "spazzine", che inglobano le particelle nocive e, poi, si desquamano, e queste funzioni rimangono intatte con il freddo.

Discorso diverso per i raggi ultravioletti molto presenti in inverno con il sole, specie sulla neve, dove sono aumentati dal caratteristico riverbero. Qui dobbiamo proteggerci con occhiali appositi disponibili presso tutti i buoni negozi di ottica o di articoli sportivi, evitando prodotti non controllati, che potrebbero fermare parte dei raggi visibili, lasciando passare tutti gli ultravioletti pericolosi. E sapete come facevano gli antichi eschimesi ad evitare le congiuntiviti da raggi ultravioletti? Usavano "occhiali" senza lenti ricavati da pezzi di legno molto spessi, dove era praticata una fessura orizzontale alta poco più di 1 millimetro, larga 10-12 centimetri e profonda anche 4 centimetri. I raggi provenienti sia dall'alto che dal basso non potevano raggiungere l'occhio, perché venivano assorbiti dalla parete in legno della fessura di osservazione: un poco come le feritoie verticali, usate nei secoli scorsi per difendere castelli e mura.

RICORDIAMOCI DEI RAGGI ULTRAVIOLETTI E DEI LORO EFFETTI SE GLI OCCHI CI BRUCIANO, LACRIMANO E DOLGONO

Ricordiamoci dei raggi ultravioletti e dei loro effetti se gli occhi ci bruciano, lacrimano e dolgono verso le 2 del mattino dopo una giornata di sole e sci. Per calmare i disturbi laviamo i nostri occhi con camomilla fredda e, poi, andiamo in farmacia a farci consigliare una lacrima artificiale riepitelizzante. Il benessere ritornerà dopo 2-3 giorni, ma, se siamo stati imprudenti, le nostre ferie potrebbero essere già terminate!

Ed a proposito di giornate sulla neve, vediamo di non danneggiare i nostri occhi! Ricordiamo che gli aculei di ghiaccio feriscono come metallo e sono in grado di farci perdere questo bene prezioso. Se facciamo un qualsiasi sport, una qualsiasi attività all'aperto, indossiamo una adatta protezione oculare, che non solo aumenterà il benessere dei nostri occhi, ma anche li proteggerà da traumi e cadute. Ma, poi, quando con gli sci, le ciaspole, gli scarponi o le nostre semplici scarpe ci fermiamo in un punto panoramico o suggestivo, allora sì che possiamo lasciare che i nostri occhi senza alcuna "copertura" ammirino quanto di bello sta intorno a noi. ■

IN QUALSIASI ATTIVITÀ ALL'APERTO INDOSSIAMO UN'ADATTA PROTEZIONE OCULARE

Roberto Bellucci

TRISTEZZA DOPO IL SESSO

a cura di CLAUDIO PAGANOTTI

Specialista in Ostetricia e Ginecologia. Istituto Clinico "Città di Brescia"

Un'esperienza più diffusa di quanto si pensi: una donna su tre dichiara di averne sofferto

La sensazione di tristezza, dopo aver fatto l'amore, può essere definita come un'esperienza di sentimenti negativi dopo un rapporto sessuale soddisfacente.

È stata chiamata **sex blues** o **post coital tristesse**, ma già gli antichi latini scrivevano che "ogni animale (uomo compreso) è triste dopo il coito", forse a indicare come se il sentimento della tristezza fosse intrinseco al dopo rapporto.

La tristezza dopo il sesso è più diffusa di quanto si pensi: uno studio, condotto qualche anno fa intervistando oltre duecento donne giovani australiane e nordamericane, riporta che una donna su tre dichiara di aver sofferto, anche più volte nella vita, di tristezza dopo un rapporto sessuale.

Le donne, che ne soffrono, riferiscono la comparsa di tristezza, malinconia e depressione, ma anche di ansia, irritabilità e voglia di piangere. La crisi comincia proprio quando la donna, dopo aver raggiunto l'orgasmo, dovrebbe provare una diffusa sensazione di benessere con rilassamento fisico e psichico, e termina dopo pochi minuti.

Non esiste una carenza di amore e/o affetto verso il partner e nemmeno il contrario. Non esiste alcun legame con la propria soddisfazione sessuale e la prestazione sessuale del partner.

MALINCONIA E DEPRESSIONE, MA ANCHE ANSIA, IRRITABILITÀ E VOGLIA DI PIANGERE

Quali sono le cause della tristezza dopo il sesso?

Già Sigmund Freud ne parlava nei suoi studi, cercando di definire le ragioni della tristezza post-coitale, ma le cause sono ancora sconosciute. Al momento sono state proposte diverse ipotesi ed in parte possono sovrapporsi.

Una prima ipotesi potrebbe essere una predisposizione biologica ad una lieve depressione. Questa sembra essere un importante fattore di rischio per sperimentare la tristezza post-coitale.

Un'altra ragione è un disagio psicologico legato all'ansia da prestazione, che porterebbe ad un crollo fisico e psichico dopo il rapporto. In tal senso potrebbe essere legato al distacco successivo al coito, parola che in latino significa 'andare insieme', quindi al disagio per la perdita dell'unione affettiva e sessuale con conseguente malinconia dovuta alla solitudine. Questa ipotesi sembra essere moderatamente associata alla tristezza post-coitale.

Sempre dal punto di vista psicologico, secondo alcuni sarebbe riconducibile ad una tristezza profonda collegata al senso della perduta verginità.

LA TRISTEZZA COLPISCE ANCHE DONNE CON UNA VITA AFFETTIVA E SESSUALE SERENA

Un precedente trauma o abuso sessuale è stato ipotizzato, ma tale tristezza colpisce anche donne con una vita affettiva e sessuale serena, quindi la correlazione tra abuso sessuale e tristezza post-coitale è alquanto limitata.
Infine è possibile un fattore organico: una caduta delle endorfine, le molecole del piacere, che raggiunto un picco durante l'orgasmo, diminuiscono velocemente subito dopo.

Quali sono le possibilità per affrontare la tristezza dopo il sesso?

Un modo per evitare gli effetti negativi della tristezza post-coitale è quello di mantenere una relazione erotica con il partner subito dopo il rapporto.
Per far questo, può bastare la semplice vicinanza fisica, migliore ancora è il contatto tattile, con coccole, carezze e massaggi, attenuando il distacco corporeo ed il calo repentino delle endorfine. Fondamentale la comunicazione verbale con il partner: parlare aiuta a tenere viva la complicità di coppia e, magari, può essere utile promettersi un nuovo incontro, al fine di lenire la sensazione di distacco non solo corporeo.

PER EVITARE GLI EFFETTI NEGATIVI DELLA TRISTEZZA POST-COITALE È QUELLO DI MANTENERE UNA RELAZIONE EROTICA CON IL PARTNER SUBITO DOPO IL RAPPORTO

L'uomo da parte sua, soprattutto dopo aver raggiunto l'orgasmo, deve porre attenzione a non essere troppo frettoloso, distratto o assente, cercando di conservare la relazione emozionale con la propria partner. Nel caso la tristezza dopo il rapporto sessuale diventi un problema per la coppia è bene rivolgersi al proprio ginecologo o al sessuologo. ■

Claudio Paganotti

SMAGLIATURE: IL LASER È UN UTILE RIMEDIO

a cura di RITA MARTINELLI - ritamartinelli55@gmail.com

Dermatologa

Come contrastare la formazione delle smagliature e come curarle

Le *striae cutis distensae*, comunemente conosciute come smagliature, sono determinate da fattori costituzionali, endocrini e di natura dinamica (sollecitazioni meccaniche che provocano un eccessivo stiramento cutaneo). La pubertà, l'obesità, la gravidanza, diete ipocaloriche, l'attività muscolare, malattie metaboliche, terapie cortisoniche sono cause che favoriscono l'insorgenza delle smagliature. Le smagliature, che appartengono al gruppo delle atrofie cutanee, si formano su varie aree del corpo e sono il risultato della perdita di elasticità del tessuto connettivo.

Le striae si evolvono in due fasi, che presentano delle caratteristiche peculiari. Durante la prima fase infiammatoria (o pseudo ipertrofica) la lesione presenta un colorito roseo o tendente al rosso ed ha una forma eterogenea, che può essere rettilinea, curvilinea o ondulante. Si parla di striae rubrae. La comparsa delle smagliature è accompagnata da sensazione di prurito occasionale.

Nella seconda fase, cicatriziale, le smagliature subiscono un'evoluzione verso il proprio aspetto definitivo assumendo un colorito bianco grigiastro o, raramente, bruno. Le striae in questa fase presentano una depressione centrale di tessuto atrofico ed appaiono come piccole pieghe, che si estendono parallelamente l'una alle altre e di lunghezze e spessore variabili. Si parla di striae albae. Sembrano " rivoli" sulla pelle.

Si localizzano elettivamente ai fianchi, all'addome, ai glutei, alle cosce, al seno, alle braccia ed in regione lombo sacrale. Sono, in genere, bilaterali,

LE SMAGLIATURE SONO IL RISULTATO DELLA PERDITA DI ELASTICITÀ DEL TESSUTO CONNETTIVO

I TRATTAMENTI TOPICI E MECCANICI, UTILIZZATI GENERALMENTE NELLA MEDICINA ESTETICA, DANNO RISULTATI BLANDI

simmetriche e si dispongono lungo le linee di clivaggio della pelle con un orientamento che varia a seconda della sede colpita: a raggiera o a ventaglio sull'addome, a raggiera sulle mammelle rispetto all'areola, verticali sui fianchi, oblique sulle cosce, orizzontali in regione lombo sacrale. Appaiono a qualsiasi età, ed è un fenomeno in netto incremento negli adolescenti. Le donne mostrano una maggiore predisposizione alla formazione delle smagliature rispetto agli uomini, che, però, non ne sono del tutto esenti. Nelle donne le smagliature tendono a manifestarsi soprattutto in determinati periodi della vita, quali l'adolescenza e la gravidanza.

Per contrastare la formazione delle smagliature, è utile una prevenzione nei soggetti a rischio:

1) Mantenere sempre ottimale lo stato di idratazione della pelle; bere molta acqua (almeno 1,5 lt al giorno) aiuta a mantenerla idratata ed elastica.

2) Una corretta alimentazione può contribuire ad evitare il sovrappeso che provoca distensione della pelle.

3) Applicare regolarmente prodotti specificamente realizzati per combattere le smagliature, idratanti ed elasticizzanti, che aumentano la flessibilità della pelle e migliorano l'aspetto delle smagliature.

4) Praticare attività sportiva in maniera regolare e costante.

In presenza di striae rubrae le terapie tradizionali (peelings, dermoabrasione, biostimolazione, IPL, laser) danno risultati apprezzabili, talora la risoluzione completa del quadro clinico.

LE MODERNE TECNOLOGIE LASER SONO EFFICACI E DANNO RISULTATI SODDISFACENTI

Le smagliature sono particolarmente difficili da trattare nella fase cicatriziale: i trattamenti topici e meccanici, utilizzati generalmente nella medicina estetica, danno risultati blandi, che portano ad un discreto miglioramento della lesione, non ad una completa scomparsa della stessa.

Le smagliature possono subire delle attenuazioni con un miglioramento dell'aspetto del tessuto e una riduzione della differenza cromatica tra i segni bianchi delle lesione e l'epidermide sana. Le moderne tecnologie laser sono efficaci e danno risultati soddisfacenti.

Il laser frazionato non ablativo 1540 Palomar agisce in profondità andando a modificare la struttura della pelle e dando inizio ad un processo di rigenerazione dei tessuti. Si formano nuove cellule, nuove fibre collagene ed elastiche. L'area trattata è interessata da un processo di rinnovamento generale e le smagliature appaiono meno evidenti già dai primi trattamenti e la pelle appare distesa ed omogenea.

Il laser Lux 1540 è particolarmente adatto per il trattamento di tutti i tipi di smagliature e su tutte le aree del corpo grazie al sistema di raffreddamento a contatto, che rende il trattamento altamente tollerabile da parte del paziente. Il trattamento con questa tecnologia brevettata, inoltre, non lascia tracce visibili, quali abrasioni o segni di bruciature, e non necessita di lunghe fasi di preparazione né di tempo di recupero.

Il trattamento è ambulatoriale e ha durata limitata di circa 30-35 minuti per area trattata. Durante ciascuna seduta si effettuano più passaggi, generalmente tre, sull'area interessata in modo da permettere una distribuzione uniforme del raggio laser ed ottenere un risultato ottimale.

Il laser 1540nm frazionato non ablativo è indicato anche per altri trattamenti di inestetismi cutanei quali rughe, cicatrici e macchie cutanee. ■

Rita Martinelli

LE INTERVISTE DI PROFILO SALUTE

DERMOPIGMENTAZIONE: PARLA ISABELLA SARTORE

La dermopigmentazione paramedicale, una nuova frontiera dell'estetica

Isabella Sartore di Isabella Estetique ci introduce in una nuova frontiera dell'estetica, la dermopigmentazione paramedicale. Iniziamo dicendo che Isabella Sartore ha affrontato una seria formazione per esercitare questa professione. Ha frequentato, infatti, il *"Corso per tatuatori specializzati nella dermopigmentazione in senologia"*, il primo nel nostro Paese per estetiste professioniste sulla pratica della dermopigmentazione, tenuto direttamente in Ospedale. La formazione è stata organizzata dall'ULSS di Treviso in collaborazione con la Lega Italiana Lotta ai Tumori Sezione di Treviso.

Prima di tutto Isabella che cos'è la dermopigmentazione paramedicale?

La dermopigmentazione consiste nell'introduzione di pigmenti di colore nello strato superficiale del derma attraverso il tatuaggio. In base alla zona da trattare si procede con uno studio del colore e si sceglie una determinata tecnica di applicazione. Il risultato non è permanente, la durata del trattamento dipende da alcune variabili come il tipo di pelle, lo spessore delle cicatrici, il fototipo.

In che casi si applica?

Il Corso che ho frequentato a Treviso, era specifico per la dermopigmentazione del complesso areola e capezzolo per le donne che hanno subito un intervento chirurgico a seguito di un carcinoma (mastectomia), ma la dermopigmentazione può essere utilizzata in tanti altri

INFO

www.isabellaestetique.com
030-3733835 o 334-3646633
isabellaestetique@gmail.com

casi. Alcuni esempi? Il trucco semi-permanente, il *camouflage* delle cicatrici, la copertura delle discromie della pelle.

Come mai la scelta di approfondire questo campo?
Ho iniziato con la specializzazione presso la BCM di Milano sulla pratica del trucco semipermanente, trattamento che ancora eseguo nel mio studio, ottenendo sempre un buon riscontro dalle mie clienti per la precisione del risultato. Poi, su richiesta delle clienti, ho voluto approfondire il trattamento del seno.

Fig.1
Parete laterale basso ventre.

Fig.2
Dopo il camouflage.

E così hai scelto di formarti.
Sì, ho partecipato alla selezione del Corso organizzato presso l'Ospedale di Treviso. Ho pensato potesse essere un'ulteriore possibilità per migliorare le mie competenze e specializzarmi ancora di più. E, magari, nei prossimi anni fare parte di una *Breast Unit*.

Che cosa intendi?
A Treviso si è pensato alla sperimentazione della figura specializzata nella dermopigmentazione al seno come futura specialità da inserire all'interno della *Breast Unit*. La dermopigmentazione non fa parte del percorso di cura, ma è un appoggio sul piano psicologico.

In quanto tempo si ottiene il risultato?
Per prima cosa nella dermopigmentazione del seno è necessario che il medico rilasci il nullaosta alla sua paziente, poi il risultato finale si ottiene in soli due incontri. In caso ce ne fosse bisogno, posso essere io stessa ad interfacciarmi con il medico.

DERMATOLOGI, ONCOLOGI E CHIRURGHI ESTETICI SONO LE FIGURE PROFESSIONALI PIÙ COINVOLTE

La dermopigmentazione paramedicale è un campo che suscita interesse tra i medici?
Sì, infatti, i dermatologi, oncologi e chirurghi estetici sono le figure professionali più coinvolte. Se ci fosse qualche specialista interessato ad avere maggiori informazioni, può contattarmi direttamente al mio nr. 334 3646633 il lunedì o nelle ore serali o con una e-mail a isabellaestetique@gmail.com.

Isabella Sartore

Isabella, tu porti comunque avanti anche la tua attività di estetista. Hai dovuto in qualche modo adattare il tuo studio per occuparti di dermopigmentazione?
Sì, desidero che ci sia la massima sicurezza nell'attività che svolgo. Per questo ho predisposto una sala dedicata esclusivamente alla dermopigmentazione, all'interno della quale predispongo, prima del trattamento, un'area di lavoro sterile.

Chi volesse contattarti come lo può fare?
Il mio Centro si trova nella zona ovest di Brescia al Quartiere La Famiglia, meglio conosciuto come Villaggio Violino in via Settima, 10. Per dedicare tutto il tempo necessario alla persona che chiede informazioni preferisco che mi contatti telefonicamente per fissare un appuntamento senza impegno allo 030-3733835 o al 334-3646633 il lunedì o fuori orario di apertura dello studio. Per chi volesse conoscermi prima attraverso i servizi estetici tradizionali sono sempre disponibile. Altre informazioni sulla mia attività si possono trovare al sito internet ***www.isabellaestetique.com*** ■

INVECCHIARE IN SALUTE: I DATI DELL'EUROPA

a cura di STEFANO BOFFELLI

Gruppo di Ricerca Geriatrica di Brescia

Come costruire una vecchiaia più serena

La prevenzione delle malattie croniche ed il conseguente benessere in vecchiaia si basano su una vita sana già a partire dall'età adulta. Sono ben noti i fattori che determinano il benessere in età adulta e predispongono a una vita sana anche dopo i 70 anni: la sospensione del fumo di sigaretta, un moderato consumo di alcolici, una dieta adeguata (povera di grassi animali, ricca di frutta, verdura e cereali), l'attività fisica regolare, il controllo del peso corporeo come prevenzione dell'obesità. Questo stile di vita deve essere adottato già in giovane età: è così che si riduce, infatti, il rischio di sviluppare malattie polmonari, come bronchite cronica e tumori del polmone, malattie cardiocircolatorie (infarti cardiaci e cerebrali, arteriopatie), patologie a carico del sistema metabolico (diabete, dislipidemie). Per ridurre il rischio di contrarre queste malattie sono ormai disponibili su larga scala programmi, che invitano a modificare la dieta, a ridurre il consumo di grassi, a consumare energie attraverso attività adatte a tutti, a sospendere il fumo di sigaretta, a ridurre il consumo di vino a dosi non tossiche, ma benefiche per l'organismo. Anche la riduzione del consumo di sale nella dieta, apparentemente poco significativa, riduce molto il rischio di sviluppare ipertensione, con evidenti benefici a lungo termine. Negli anni scorsi i cittadini dei Paesi occidentali sembravano indifferenti alle raccomandazioni impartite dalle società scientifiche e dai sistemi sanitari che li invitavano ad adottare corretti stili di vita. Oggi sembra che nella nostra area geografica (Europa Occidentale) le cose stiano nettamente migliorando: infatti, da un articolo recentemente pubblicato su una prestigiosa rivista scientifica internazionale, il New England Journal of Medicine, emergono dati positivi. In media i cittadini adulti, anche italiani, fumano di meno rispetto a 20-30 anni orsono e il consumo di alcolici si è dimezzato: nel nostro paese, ad esempio, il consumo di vino è sceso da 20 litri a testa per anno negli anni '80 a circa 10. L'attività fisica è aumentata nella popolazione adulta, anche se non ci sono dati sicuri e recenti che quantifichino questo incremento. I cambiamenti nell'alimentazione interessano soprattutto le regioni dell'Europa settentrionale: si osserva una riduzione del consumo di grassi animali e di sale ed un aumento di frutta e verdura.

Cosa ci potremmo aspettare nei prossimi anni da questi dati? È molto probabile che l'incidenza delle malattie respiratorie, cardiache e dei tumori possa ridursi progressivamente, con beneficio sulla spesa sanitaria, ma soprattutto sul benessere delle persone che invecchiano.

Pertanto è fortemente consigliata l'adozione (costante, non sporadica!) di piccoli accorgimenti: camminare, ad andatura non sostenuta, per almeno trenta minuti al giorno, poiché un'attività fisica moderata e continuativa incide positivamente sul funzionamento cardio-polmonare, sull'efficienza e forza muscolare, sulla resistenza del sistema scheletrico, e adottare la dieta mediterranea, che è ricca e completa. Nella dieta mediterranea, infatti, sono privilegiati verdura e frutta, ed, in particolare, i carboidrati, che rappresentano la principale fonte di energia per il nostro organismo, senza, tuttavia, dimenticare la giusta quota di grassi e proteine. Un'attenzione costante e quotidiana a noi stessi permette di "costruire" una vecchiaia più serena, con meno malattie croniche e una minore dipendenza funzionale. Una prospettiva, quindi, altamente positiva! ■

UN'ATTENZIONE COSTANTE A NOI STESSI PERMETTE DI "COSTRUIRE" UNA VECCHIAIA PIÙ SERENA

NEO NISIDINA C
3 VOLTE ATTIVA CONTRO I SINTOMI DELL' INFLUENZA.

- ACIDO ACETILSALICILICO
- PARACETAMOLO
- VITAMINA C

AZIONE SINERGICA SU FEBBRE, INFIAMMAZIONE E DOLORE

SONO MEDICINALI CHE POSSONO AVERE EFFETTI INDESIDERATI ANCHE GRAVI. LEGGERE ATTENTAMENTE IL FOGLIO ILLUSTRATIVO. AUT. MIN. 27/07/2012

DISTRIBUITO DA PHARMAIDEA

ANNO NUOVO INFLUENZA NUOVA

a cura di OVIDIO BRIGNOLI

Medico di Medicina Generale

Tornano i malesseri di stagione

Tempo d'influenza: come ogni anno, con l'arrivo dell'inverno, i malesseri di stagione ritornano e costringono a letto milioni di persone. Il fenomeno è così ripetitivo che può far pensare di sapere già tutto sul problema, col rischio di prenderlo sottogamba.

Invece, purtroppo, l'influenza, pur essendo una delle malattie più comuni, non è un disturbo banale, perché i virus sono in continua mutazione e, variando di anno in anno, le nuove forme non sono riconosciute dal sistema immunitario della maggior parte della popolazione, che risulta indifesa rispetto ai nuovi ceppi virali.

Per questo vale la pena di tornare sull'argomento per fare il punto su prevenzione e cure.

LA DIAGNOSI

Innanzitutto non facciamo confusione. Si parla d' influenza, una malattia virale acuta e contagiosa, quando la persona, dopo un periodo di incubazione di alcuni giorni, accusa contemporaneamente un innalzamento repentino della febbre (oltre i 38°C), dolori muscolari e ossei, sintomi respiratori quali mal di gola, tosse, raffreddore e congestione nasale.

IL VIRUS: SE LO CONOSCI LO EVITI

La vaccinazione è a oggi l'unica vera difesa contro l'influenza, e, poiché appunto i virus cambiano, va ripetuta ogni anno.

Il virus penetra nell'organismo attraverso il naso o la bocca, poi si moltiplica velocemente nelle vie respiratorie.

Chi è contagiato veicola il virus nell'aria con le goccioline di saliva emesse parlando o starnutendo e tossendo. Si può, inoltre, contrarre l'infezione indirettamente, toccando oggetti e superfici sui quali si siano depositate goccioline e secrezioni contenenti il virus. Pertanto, per evitare il contagio, sono da evitare gli ambienti affollati. Possono, tuttavia, causare l' influenza anche umidità e temperature rigide. I pazienti affetti da influenza sono già contagiosi durante il periodo d'incubazione, prima della manifestazione dei sintomi, ed una persona adulta può trasmettere il virus dal giorno precedente la comparsa dei sintomi fino a 7 giorni dopo l'inizio della malattia, mentre i bambini restano contagiosi più a lungo.

IL VIRUS PENETRA NELL'ORGANISMO ATTRAVERSO IL NASO O LA BOCCA

LA CURA

Non c'è una cura contro l'influenza, ma solo rimedi per alleviare il malessere ed i disturbi alle vie respiratorie

e per aiutare il paziente nella ripresa funzionale dopo la malattia. Contro i sintomi sono stati formulati protocolli ben standardizzati e calibrati, basati fondamentalmente sulle due molecole ben note per la loro azione antipiretica e antinfiammatoria: acido acetilsalicilico e paracetamolo, a cui si prescrivono, di volta in volta, farmaci antinfiammatori non steroidei, Fans di varie generazioni, espettoranti, antitosse e fluidificanti, preparati nasali e orofaringei topici.

I VIRUS SONO IN CONTINUA MUTAZIONE E VARIANO DI ANNO IN ANNO

Una vasta gamma di sostanze farmacologiche, che, tentando di tenere sotto controllo la malattia, spengono e riducono - nell'arco di una settimana - iperpiressia, astenia e malessere, disturbi respiratori.

In farmacia, quindi, la scelta dei rimedi di automedicazione è ampia.

In particolare, vi sono farmaci, che contengono in una unica soluzione più principi attivi, come ad esempio, acido acetilsalicilico, paracetamolo e vitamina C, per agire su più fronti. Per gli adulti sono preziosi alleati, perché colpiscono insieme i tre gruppi di disturbi più gravi e fastidiosi, che caratterizzano l'influenza, restituendo subito funzionalità alla persona.

QUALCHE ACCORGIMENTO

Ci sono alcuni semplici accorgimenti quotidiani, che possono aiutare a proteggerci dal contagio del virus influenzale e ad evitarne la diffusione: frequente e buona igiene delle mani con acqua e sapone e protezione di naso e bocca con un fazzoletto quando si tossisce e si starnutisce. Inoltre si consiglia di gettare immediatamente il fazzoletto dopo l'uso e di evitare di toccare occhi, naso e bocca con le mani non lavate.

UNA RACCOMANDAZIONE

In genere l'influenza dura qualche giorno. Per favorire la guarigione ed evitare di propagare il virus, è preferibile stare a casa, al caldo ed a riposo, ricorrendo subito ai farmaci di automedicazione per il trattamento delle sindromi influenzali e consultando il medico, se dopo 4-5 giorni la situazione non migliora. ■

Ovidio Brignoli

QUANDO GLI INTEGRATORI AIUTANO I FARMACI

a cura di ANTONIO MARINELLI - antonio.marinelli@profilosalute.it

Farmacista

Come combattere in modo naturale gli effetti collaterali dei farmaci

FARMACI

La moderna medicina si basa in gran parte sui farmaci, i veri responsabili dell'aumento dell'aspettativa di vita nell'ultimo secolo. Tramite questi sono state sconfitte sia le malattie gravissime, che in passato portavano alla morte ed a grandi sofferenze, sia i piccoli disturbi in grado di peggiorare la qualità della vita quotidiana. Oltre agli effetti terapeutici ogni farmaco ha anche degli effetti collaterali (o secondari), che quasi sempre sono indesiderati, ovvero disturbano il paziente.

NUTRACEUTICI

Si tratta di alimenti o integratori, che hanno una funzione benefica sulla salute umana. Vengono utilizzati anche per prevenire le malattie croniche ed aumentare la qualità e l'aspettativa di vita.Sono di origine naturale, più spesso vegetale, ma anche minerale e animale. Uno degli utilizzi più innovativi degli integratori nutraceutici è quello per la riduzione degli effetti collaterali dei farmaci. Il consiglio, anche in questo caso, è strettamente riservato al medico od al farmacista di fiducia, mentre va evitato il "fai da te".

LA REGOLA GENERALE È DI RIVOLGERSI SEMPRE AL MEDICO O AL FARMACISTA DI FIDUCIA, MENTRE VA EVITATO IL "FAI DA TE"

LA CARENZA DEL COENZIMA Q 10 PUÒ PORTARE A FASTIDIOSI DOLORI MUSCOLARI

Di seguito solo alcuni esempi di farmaci molto utilizzati e dei possibili nutraceutici di appoggio.

ANTIBIOTICI E PROBIOTICI

Gli antibiotici (es. Velamox, Augmentin) agiscono uccidendo i batteri nocivi, che causano le infezioni.
Come effetto secondario sterminano anche i batteri "amici", che popolano l'intestino ed hanno funzioni essenziali per la salute dell'organismo ed, a volte, questo può causare problemi immediati (es. dissenteria). Dopo una terapia antibiotica servono sei mesi per ricolonizzare l'intestino a meno che non si faccia uso dei probiotici (o fermenti lattici), da assumere durante e soprattutto dopo la terapia antibiotica per almeno una decina di giorni.

FARMACI PER IL COLESTEROLO E COENZIMA Q 10

La categoria di farmaci contro il colesterolo più diffusa sono le statine, ad esempio simvastatina (es. Sivastin) e atorvastatina (es. Torvast). Il meccanismo, con cui bloccano la sintesi del colesterolo, è responsabile anche del calo di un'importante sostanza, il Coenzima Q 10. La carenza di questo può portare ai fastidiosi dolori muscolari con crampi, che si manifestano spesso di notte in chi assume questi farmaci (circa 2 persone su 10) ed in alcuni casi determinano l'abbandono della terapia. L'assunzione di un integratore nutraceutico a base di Coenzima Q10 riduce o fa sparire del tutto questi problemi, oltre a fornire un contributo alla capacità delle cellule muscolari (anche cardiache).

FARMACI PER IPERTENSIONE E ZINCO

Alcuni farmaci contro l'ipertensione come il Ramipril (es. Triatec), Enalapril (es. Enapren) hanno come effetto collaterale la perdita dello zinco, un elemento essenziale per molte funzioni dell'organismo. Bassi livelli di zinco possono causare, soprattutto negli anziani, abbassamento delle difese immunitarie e scompensi a livello del tessuto osseo (osteoporosi). Più evidente a chi assume questi farmaci è la riduzione del senso del gusto, sempre legata alla perdita di zinco: generalmente basta un' integrazione di poche settimane per recuperare questo senso così importante. Accanto a questo vantaggio così evidente si manifestano anche quelli più profondi ed importanti.

DIURETICI E MAGNESIO

I diuretici "dell'ansa" come la Furosemide (es. Lasix) sono spesso usati nell'ipertensione. Questi utilissimi farmaci possono portare a carenza di Magnesio, oltre che di altri elettroliti. Un'integrazione corretta (senza esagerare con i dosaggi!) può combattere gli effetti collaterali della carenza di magnesio, che spesso si manifesta con crampi muscolari, irrequietezza e difficoltà a dormire.

FARMACI CONTRO LA GASTRITE E MAGNESIO

Alcuni farmaci contro la gastrite ed il reflusso (Omeprazolo, Lansoprazolo) possono, a loro volta, portare ad una carenza di Magnesio. Se la carenza diviene molto marcata, oltre ai crampi possono manifestarsi anche sintomi più gravi. ■

Antonio Marinelli

LA CARENZA DI MAGNESIO SI MANIFESTA SPESSO CON CRAMPI MUSCOLARI, IRREQUIETEZZA E DIFFICOLTÀ A DORMIRE

Nurofen
200 mg 24 compresse rivestite

25%

€ 5,95 ~~€ 7,95*~~

Bisolvon Linctus
senza zucchero
250 ml

20%

€ 7,00
~~€ 8,80*~~

Eucerin pH5
crema mani 75 ml

Prezzo speciale

Eucerin pH5
stick labbra
IN OMAGGIO

€ 8,00

ZerinolFlu
12 compresse effervescenti

20%

€ 5,56 ~~€ 6,95*~~

Tantum Verde
collutorio
240 ml

15%

€ 6,30
~~€ 7,45*~~

Benagol
16 pastiglie
vari gusti

25%

€ 4,80
~~€ 6,40*~~

neoBorocillina Gola Dolore
sray per
mucosa orale
15 ml

20%

€ 6,40
~~€ 8,00*~~

neoBorocillina Gola Dolore
16 pastiglie gusto menta senza zucchero

25%

€ 5,25 ~~€ 7,00*~~

Fluimucil Mucolitico
200 mg 30 bustine gusto arancia

15%

€ 6,70
~~€ 7,90*~~

Actigrip
tosse mucolitico
aroma mentolo
150 ml

20%

€ 6,24
~~€ 7,80*~~

Calyptol Inalante
10 fiale 5 ml

20%

€ 5,68 ~~€ 7,10*~~

Be-Total Plus
classico
200 ml

15%

€ 12,60
~~€ 14,90~~

200ml

Vicks Sinex Aloe
nebulizzatore nasale
15 ml

25%

€ 6,15
~~€ 8,20*~~

Cura della bocca

CB12
collutorio
contro l'alitosi
250 ml

€ 11,95
~~€ 16,05~~
25%

Cura della bocca

Zovirax Labiale
5% crema 2 g

€ 6,88 ~~€ 8,10*~~ 15%

Offerte valide dal 01/01/2014 al 28/02/2014 e fino ad esaurimento scorte - *prezzo al pubblico consigliato

Flector
180 mg
10 cerotti medicati

20%

€ 18,80
~~€ 23,50*~~

Voltaren Emulgel
2% gel 60 g

18%

€ 9,75 ~~€ 11,90*~~

Clearblue Digital
10 test di ovulazione

Vita di coppia

nuovo

€ 44,90 ~~€ 49,90~~ 10%

Buscopan Antiacido
75 mg 10 compresse effervescenti

16%

€ 5,98 ~~€ 7,15*~~

Maalox Plus
200 ml

15%

€ 5,10
~~€ 6,00*~~

Lactò Più
3 miliardi di fermenti lattici in spore
12 flaconcini

25%

€ 10,50 ~~€ 14,00~~

Vedoclear
termometro digitale

35%

€ 4,85 ~~€ 7,50~~

NebulA
soluzione fisiologica
25 flaconcini 2 ml

35%

€ 5,57
~~€ 8,57~~

PRO.FAR
PROFESSIONE FARMACIA

Acqua di mare
spray
125 ml

25%

€ 7,85
~~€ 10,50~~

MrCarrot
aerosol a pistone

30%

PiC solution

€ 46,90
~~€ 67,00~~

Omron M3W
sfigmomanometro digitale da braccio

25%

Intelli sense™

€ 81,75 ~~€ 109,00~~

Proteggiamoci dal freddo

FarmaciaINsieme
Si Cura di Te

IL SINGHIOZZO: UNA CONTRATTURA INVOLONTARIA DEL DIAFRAMMA

a cura di MONICA CHIRICO

Farmacista

Solo in alcuni casi si arriva alla patologia

Capita a tutti… si ripete in modo ritmico, è fastidioso.
Causato da una contrazione involontaria del diaframma (un muscolo che si frappone tra torace ed addome)… il singhiozzo è un evento, che, così come appare senza preavviso, così scompare… facendoci tirare un sospiro di sollievo.
Ad ogni contrazione del muscolo diaframma le corde vocali si chiudono facendoci emettere il fatidico hic. Sono tante le cause che portano al singhiozzo: un pasto abbondante, tale da far dilatare eccessivamente lo stomaco e restringere lo spazio disponibile per il diaframma. Oppure un pasto frettoloso che fa ingurgitare aria oltre che cibo. Seguono bevute eccessive di bevande gasate o alcooliche. Ed ancora spaventi improvvisi, situazioni di stress o ansia protratta nel tempo. Anche bruschi sbalzi di temperatura possono portare al singhiozzo. In genere il singhiozzo dura un minuto circa, massimo due.
Solo in alcuni casi si arriva alla patologia (un caso su 10.000) che è identificata come la patologia del singhiozzo prolungato. Colpisce più gli uomini che le donne ed è legato a danni degli organi interni del canale respiratorio, che possono avere svariate cause. Interventi chirurgici con intubazione o dopo endoscopie, che irritano o ledono le fibre del nervo frenico (che controlla le contrazioni del diaframma) o del nervo vago, possono dare il singhiozzo.
Anche malattie nervose o del metabolismo (come il diabete), se non malattie tumorali o funzionali (come l'insufficienza renale o il reflusso gastro-esofageo), sono tra le ipotesi da vagliare in caso di singhiozzo prolungato (più di 48 ore).
Il singhiozzo è, quindi, non solo un disagio, ma anche un sintomo, che, se ben interpretato, può aiutare ad individuare importanti disfunzioni anatomiche o funzionali (soprattutto se dura da anni). Oltre al nervo frenico il singhiozzo coinvolge anche alcune parti del sistema nervoso centrale: ovvero i centri che controllano la respirazione e l'ipotalamo: ecco perché si manifesta come atto involontario, assolutamente imprevedibile. In genere il singhiozzo, così come viene, altrettanto scompare. Tanti sono i metodi tramandati dai tempi che furono. Ai tempi di Platone un

attacco di singhiozzo veniva curato provocando una sequela di starnuti. Tra gli altri metodi strategici si annoverano: bere a piccoli sorsi acqua e limone, respirare in una borsa di carta, ingoiare tutto d'un fiato un cucchiaino di zucchero semolato, prendere uno spavento forte, trattenere il fiato contando fino a trenta.

Se ad avere il singhiozzo fosse un neonato, lo si può prendere in braccio e dargli dei colpetti sulla schiena per aiutarlo ad espellere l'aria di troppo che ha ingurgitato in un pasto vorace. Al di là di tutto, in caso della patologia evidente di singhiozzo prolungato, può essere d' aiuto un intervento farmacologico mirato come i farmaci antinausea, o quelli che rilassano la muscolatura. Nei casi più gravi si ricorre addirittura ad un intervento chirurgico per devitalizzare i nervi frenici.

Il singhiozzo da Guiness dei primati spetta ad un americano Charles Osborne, che soffrì per ben 62 anni di singhiozzo! Incominciò nel 1922 mentre stava lavorando al mercato sollevando animali e casse di frutta e verdura. Il singhiozzo si presentò dapprima ad un ritmo folle (40 eventi al minuto!) il che gli rendeva difficoltosa ogni elementare funzione come ...bere, dormire, mangiare. Poi, fortunatamente, si fece più sporadico (solo 20 "hic…hic.." al minuto), ma il malcapitato smise di singhiozzare (non si sa per quale motivo) solo un anno prima di morire a…97 anni. Che pazienza!!! ■

Monica Chirico

UN NEONATO PUÒ ESSERE PRESO IN BRACCIO DANDOGLI DEI COLPETTI SULLA SCHIENA

BUON GIORNO & BUONA NOTTE

RESCUE® SPRAY

DA OGGI IN VERSIONE **SENZA ALCOL**

Paura per un esame importante?
Tensione prima di un volo aereo?
Appuntamento dal dentista?
Shock improvviso?

RESCUE® SPRAY
… e in un attimo torna la positività!

Rescue Remedy, il "**Rimedio d'Emergenza**", formulato dal medico inglese Dr. Edward Bach, negli anni '30, ancora oggi viene prodotto seguendo fedelmente i suoi preziosi insegnamenti.

RESCUE SPRAY: si tratta della combinazione di 5 trai 38 Fiori di Bach Originali: Cherry Plum, Clematis, Rock Rose, Impatients, Star of Bethlem.

Ti aiuta a superare le situazioni d'emergenza in cui si verifica una forte alterazione emotiva.

La duplice novità con un duplice vantaggio: la forma in SPRAY rende il prodotto di facile utilizzo e la formula SENZ'ALCOL, in soluzione idroglicerica, lo rende ancora più sicuro per il più piccoli.

RESCUE NIGHT® GOCCE

SENZA ALCOL

Difficoltà ad addormentarsi?
Pensieri ricorrenti?
Pensieri negativi?

RESCUE NIGHT®
… per una notte armoniosa!

RESCUE NIGHT è una combinazione dei 5 Fiori di Bach Originali contenuti nella miscela Rescue Remedy con l'aggiunta del Fiore di Bach Originale: WHITE CHESTNUT.

Si tratta di un valido aiuto nelle situazioni in cui si presentano pensieri ricorrenti che non permettono di rilassarti e… di staccare la spina!

La formulazione in GOCCE da tenere su comodino accanto al tuo letto…

RESCUE NIGHT viene prodotto seguendo le indicazioni del medico inglese Dr. Edward Bach, anche in questo caso le essenze sono Originali SENZ'ALCOL, conservate in soluzione idroglicerica.

SENZA ALCOL - SENZA GLUTINE - SENZA ZUCCHERI AGGIUNTI

CHIEDI AL TUO FARMACISTA!

LOACKER® REMEDIA

www.loackerremedia.com

segui su

SMOG E SALUTE L'ARIA MALATA INFLUENZA LA MORTALITÀ GENERALE

a cura di LISA CESCO

Giornalista

La conferma arriva dallo Iarc-International Agency for Research on Cancer

Lo smog nuoce gravemente alla salute. Ciò che si è sempre sospettato ora viene confermato ufficialmente dallo Iarc-International Agency for Research on Cancer, l'Agenzia dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, che rappresenta la massima autorità in ambito oncologico. Per la prima volta è stato provato che esiste un legame diretto tra inquinamento atmosferico e tumori, dimostrando che respirare l'aria inquinata può causare il cancro al polmone ed aumenta il rischio di cancro alla vescica. Gli esperti dello Iarc sono arrivati a queste conclusioni incrociando i dati di più di mille studi da ogni continente. Solo nel 2010 a livello mondiale oltre 223 mila morti per cancro ai

PER LA PRIMA VOLTA È STATO PROVATO CHE ESISTE UN LEGAME DIRETTO TRA INQUINAMENTO ATMOSFERICO E TUMORI

PIÙ ALTA È LA CONCENTRAZIONE DI POLVERI SOTTILI NELL'ARIA, MAGGIORE È IL RISCHIO DI SVILUPPARE TUMORE AL POLMONE

polmoni sono state causate dall'inquinamento atmosferico, da cui dipende almeno il 3-5% dei tumori al polmone. A ciò vanno aggiunti 3,2 milioni di decessi per altre malattie – in particolare quelle cardiovascolari – sempre collegate all'inquinamento dell'aria. Di recente, inoltre, è stata verificata la correlazione fra le infezioni polmonari nei bambini e lo smog, e si sta approfondendo quanto l'"aria malata" influenzi la mortalità generale. Non solo: un grande studio europeo, pubblicato lo scorso luglio su Lancet Oncology (che ha seguito per 13 anni 313mila persone in tutta Europa, fra cui anche gli abitanti di Roma, Torino e Varese) ha dimostrato che più alta è la concentrazione di polveri sottili nell'aria, maggiore è il rischio di sviluppare tumore al polmone. Più precisamente, ogni volta che le polveri sottili Pm10 crescono di 10 μg per metro cubo di aria, il rischio di cancro sale del 22%, e ad ogni aumento di 5 μg per metro cubo di polveri ultrasottili Pm2,5 (le più pericolose perché penetrano in profondità nei polmoni e nel sangue) si alza del 18%. Lievitando addirittura del 50% per un particolare tipo di tumore, l'adenocarcinoma, che si sviluppa anche nei non fumatori. Dalle misurazioni effettuate nell'indagine, peraltro, l'Italia è risultata tra i Paesi europei con l'aria più inquinata. «Trattandosi di un rischio lineare, che cresce con l'aumentare delle polveri inquinanti, non c'è un reale punto sotto il quale il rischio scompare: anche stando al di sotto dei limiti fissati dall'UE (40 μg/metro cubo per le Pm10) il rischio esiste», spiega Vittorio Krogh, direttore della struttura complessa di Epidemiologia e Prevenzione della Fondazione IRCCS-Istituto Nazionale dei Tumori di Milano, che ha coordinato il gruppo di lavoro italiano nello studio pubblicato su Lancet Oncology. Mentre per altri fattori di rischio – come il fumo di sigaretta, che è la principale causa del cancro al polmone, oppure una dieta scorretta – molto dipende dalle nostre scelte personali, quando si tratta di inquinamento atmosferico nessuno è a rischio zero. Ma la buona notizia è che, diminuendo l'esposizione all'aria malata, diminuisce anche il rischio per chi la respira. «Partendo da questo dato è possibile fare una reale prevenzione nei centri abitati, orientandosi su due priorità: l'abbattimento delle emissioni causate dal riscaldamento a gasolio e la riduzione del traffico con motori diesel, soprattutto quelli di vecchia generazione», sottolinea Krogh. Senza dimenticare il contenimento delle emissioni industriali presenti a livello urbano. «In Italia siamo in ritardo su questi fronti - dice lo specialista - se pensiamo ai buoni risultati ottenuti da tante capitali europee, che da tempo si sono attivate per ridurre l'inquinamento, un fattore di rischio contro cui il singolo individuo può fare ben poco, perché le polveri circolanti sono talmente sottili che non c'è mascherina o altro sistema di protezione che tenga». ■

Ogni giorno inspiriamo circa 10 mila litri di aria, che viene filtrata dai nostri polmoni attraverso una superficie respiratoria estesissima, pari a 130-150 metri quadrati.

Lisa Cesco

Hops!

Beer Restaurant & Pizza

BUON ANNO!

via Colli Storici, 115 Desenzano del Garda (BS) vicino al casello autostradale di Sirmione

Tel 030 9910351_www.birrahopsdesenzano.it

LA TELEMEDICINA IN FARMACIA

a cura di GIANCARLO NICOLI

Farmacista

Refertazioni a distanza con l'avanzare della tecnologia

La Telemedicina è una pratica di scambio di informazioni (dati, immagini, testi, suoni) a distanza. Mette in contatto Ospedali e Centri d'eccellenza, medici di medicina generale, ambulanze e pronto soccorso, singoli pazienti (quando vengono assistiti direttamente al domicilio) e infine – quel che ci interessa oggi descrivere – Farmacie e Centri specializzati.

Negli ultimi anni lo sviluppo delle reti di trasmissione - cioè Internet e telefonia mobile - e l'avanzare della tecnologia hanno reso possibile l'arrivo dei servizi di telemedicina anche in farmacia ad un prezzo contenuto.

INTERNET HA RESO POSSIBILE L'ARRIVO DEI SERVIZI DI TELEMEDICINA ANCHE N FARMACIA

Nella farmacia di fiducia sempre più spesso è possibile avere servizi, tipo: elettrocardiogramma, elettrocardiogramma dinamico 24 ore, monitoraggio e diagnostica delle aritmie cardiache, monitoraggio 24 ore dei valori di pressione arteriosa.

In altre parole, per effettuare un esame quale, ad esempio, il monitoraggio 24

dei valori di pressione arteriosa - altrimenti conosciuto come Holter pressorio - non è più necessario recarsi in ospedale, sopportando i relativi disagi: il viaggio (per chi è lontano), spesso la ricerca del parcheggio, le code agli sportelli, le code agli ambulatori. È possibile invece recarsi nella farmacia vicina a casa, prenotare l'esame (è necessario attendere un giorno perché il macchinario, collaudato, verificato e pronto per l'uso arrivi in farmacia), poi accedere al servizio richiesto, con un minimo impiego di tempo, a costi competitivi con i ticket sanitari.

Vediamo, più in dettaglio, che cosa è possibile ottenere con i servizi di telemedicina in farmacia.

Elettrocardiogramma: tramite il collegamento con una centrale operativa e una squadra di specialisti cardiologi, ci vogliono pochi minuti tra la registrazione del segnale elettrocardiografico, il contatto con la centrale operativa, la refertazione, l'eventuale teleconsulto e l'archiviazione del tracciato refertato. La tele-refertazione da parte di medici specialisti viene generata ed è stampabile in contemporanea.

Elettrocardiogramma dinamico 24 ore: il paziente può registrare un elettrocardiogramma dinamico 24 ore secondo Holter che monitora in continuo le aritmie. La tele-refertazione da parte di medici specialisti viene generata ed è stampabile entro 48 ore.

Monitoraggio e diagnostica delle aritmie cardiache: il cardiopalmo, inteso come palpitazione o sensazione di battito mancato, è un sintomo molto frequente nella popolazione e la sua presenza può essere di difficile identificazione e documentazione. La telemedicina può essere un aiuto decisivo. In farmacia viene messo a disposizione del paziente, per una o più settimane, un apparecchietto che, attivato al momento dell'insorgenza di palpitazioni, permette di registrare e documentare le eventuali aritmie cardiache sottostanti. Gli utenti possono chiamare in ogni momento, 24 ore su 24, quante volte vogliono, i cardiologi specialisti del centro servizi convenzionato con la farmacia. La Tele-refertazione da parte di medici specialisti dei tracciati inviati dagli utenti durante il monitoraggio, viene generata al momento, mentre il report conclusivo entro 48 ore.

Monitoraggio 24 ore dei valori di pressione arteriosa: questo servizio mette a disposizione del paziente, per 24 ore, un innovativo dispositivo, che registra e invia, in modo automatico e in contemporanea, tutti i valori pressori rilevati. Il servizio è utile per una conferma diagnostica del fatto che si ha la pressione alta, per una più accurata valutazione del rischio cardiovascolare oppure per sapere se le medicine, che si stanno assumendo, stanno funzionando oppure no. ■

CON I SERVIZI DI TELEMEDICINA È POSSIBILE ACCEDERE A SVARIATI SERVIZI

Giancarlo Nicoli

LA CHIROPRATICA

a cura di LUC MEERSSEMAN - www.chiropratica-brescia.net

Chiropratico

Ristabilire la salute attraverso un'interpretazione specifica e individuale del malato

La chiropratica ha come scopo principale quello di ristabilire o mantenere la salute del paziente, in maniera che possa esprimere al meglio le sue capacità vitali.

All'interno della colonna vertebrale si trova il midollo spinale, il quale ha origine da una zona dell'Encefalo, chiamata medulla oblongata, e termina all'altezza delle prime vertebre lombari.

Dal midollo spinale parte, per ogni segmento vertebrale, una coppia di nervi che, a sua volta, esce da un foro (chiamato forame intervertebrale) formato da due vertebre attigue.

Uno stimolo, che viene percepito dal nostro corpo, viene immediatamente metabolizzato dal nostro sistema nervoso; i "messaggi" (vista, udito, olfatto, gusto, tatto, dolore, propriocezione, ecc) arrivano tramite i nervi craniali o spinali che ci permettono un continuo input di informazioni di quello che succede intorno a noi e a sua volta il cervello permette di reagire a questi stimoli utilizzando i nervi come mezzo di comunicazione con il resto del corpo, per dare la risposta più efficiente e corretta possibile.

Una deviazione della struttura anatomica, presente dalla nascita o acquisita nel tempo, ha un immediato riflesso sul sistema nervoso e quindi anche sulla parte del corpo che riceve innervazione da quello stesso nervo.

Nel corso dell'evoluzione l'essere umano da quadrupede ha conquistato una postura eretta. Questo cambiamento ha portato molte nuove possibilità per la sua vita e ha offerto innumerevoli vantaggi, ma questa posizione ha aumentato notevolmente lo stress a carico della colonna vertebrale. Tutto il peso del corpo infatti viene distribuito lungo le gambe e i piedi e questo molto spesso porta ad un sovraccarico, che induce ad un cedimento degli arti, che altera la posizione del bacino e dell'osso sacro. La colonna vertebrale poggia proprio su questa struttura ed è costretta, a sua volta, ad una compensazione necessaria per far rimanere il corpo in equilibrio. Questa compensazione molto spesso porta una torsione o/e una limitazione del movimento e tende ad irritare le radici nervose.

Inoltre, se a questi fattori aggiungiamo sforzi continui, stress, la posizione seduta prolungata (per l'essere umano è innaturale), problemi di malocclusione dentale, l'utilizzo di scarpe sbagliate (come tacchi troppo alti), una dieta non corretta e la mancanza di attività fisica portano alla lunga il corpo a sovraccaricare le sue strutture, tra cui la colonna vertebrale.

Questi fattori negativi possono dar vita a un indebolimento dei dischi intervertebrali (ernie e protrusioni), la nascita di scoliosi, iper-lordosi e iper-cifosi e portare alla formazione di quella che in termini chiropratici viene detta sublussazione vertebrale, che differisce dal termine medico di sublussazione articolare. Per sublussazione in chiropratica si intende un'aberrazione funzionale, che coinvolge uno o più segmenti vertebrali adiacenti, capace di creare una pressione sulle radici dei nervi e, quindi, formare nevralgie che, con il passare del tempo, possono creare sintomi molto dolorosi, come, ad esempio, la sciatalgia o la cervicalgia.

La malattia è vista come un prodotto di una catena di reazioni complesse di tutto il corpo. L'uomo viene visto non

CON IL PASSARE DEL TEMPO SI POSSONO CREARE SINTOMI MOLTO DOLOROSI, COME, AD ESEMPIO, LA SCIATALGIA O LA CERVICALGIA

come un oggetto o una macchina nel quale si producono reazioni chimiche e fisiche, ma come un soggetto vivente nel mondo che ha un'influenza su di esso e che, a sua volta, influenza l'ambiente che lo circonda. L'interazione tra individuo e contesto è resa possibile grazie al sistema nervoso. La malattia non è vista esclusivamente come una sofferenza o un patimento, ma anche come una lotta individuale per il mantenimento della propria dignità e i sintomi vengono sempre rapportati verso l'individuo e non verso la totalità. Questo motivo ha spinto i chiropratici ad insistere sul fatto che le normali procedure diagnostiche debbano essere rapportate ad un'interpretazione specifica e individuale del malato. L'analisi preliminare del paziente consiste nell'anamnesi, una valutazione neurologica, analisi chimiche, fisiche e radiologiche. La visita chiropratica continua poi con la palpazione della colonna vertebrale, un'analisi statica e dinamica del paziente e una serie di test muscolari. Sulla base degli elementi raccolti il chiropratico preparerà uno schema di trattamenti.

Un ruolo cruciale viene assegnato all'aggiustamento vertebrale, che consiste nel contattare una vertebra specifica e tramite un movimento veloce e preciso invitare tale segmento a ritornare nella posizione corretta. Esso differisce da una normale manipolazione vertebrale in quanto si utilizza una leva molto corta che non permette all'articolazione di oltrepassare la barriera fisiologica del movimento e quindi riduce l'eventuale insorgere di complicazioni.

Per saperne di più

www.chiropratica.it

Quali sono le indicazioni per un trattamento chiropratico?

Daniel David Palmer, fondatore della chiropratica, alla fine del diciannovesimo secolo negli Stati Uniti era convinto che tutte le malattie potevano essere curate attraverso l'aggiustamento della colonna vertebrale. A distanza di un secolo abbiamo una gestione più modesta delle indicazioni, mal di testa/emicrania, vertigini, nevralgie, lombalgie, parestesie. Vengono anche trattati parecchi disturbi vegetativi, come palpitazioni cardiache, disturbi intestinali e dolori mestruali.

È difficile conoscere con esattezza il numero di trattamenti necessari per risolvere le problematiche di un paziente. Dipendono dalla patologia, dall'età, dalla gravità, dalle condizioni generali e dalla durata della sintomatologia presente. Per esempio un paziente di mezza età con sintomi presenti da almeno sei mesi, che non ha subito interventi chirurgici importanti o incidenti significativi sarà sottoposto a circa cinque sedute nel giro di un mese e mezzo.

I trattamenti chiropratici non presentano rischi per la salute dei pazienti, a patto che vengano effettuati da professionisti seri, laureati in chiropratica presso un Istituto idoneo e riconosciuto dalla World Federation of Chiropractic. Per ulteriori informazioni si può consultare il sito internet dell'Associazione Italiana Chiropratici (AIC) www.chiropratica.it, che ha il compito di controllare l'operato dei dottori in chiropratica che lavorano in Italia. ■

Luc Meersseman

La natura sa come aiutarci a "rimettere in moto" l'intestino.

wellcare.it

elisir AMBROSIANO

• le 20 buone erbe •

Liberati dalla "morsa" della stitichezza.

Dall'evoluzione di un'originale ricetta nascono le nuove mini-compresse **Elisir Ambrosiano le 20 buone erbe**, un vero toccasana per combattere la stitichezza.
Elisir Ambrosiano le 20 buone erbe è anche in forma liquida, per chi ha problemi di deglutizione, in un pratico flaconcino "mini-formato" buono da bere dopo i pasti che, oltre ad aiutare la regolarità intestinale, favorisce la digestione.

Elisir Ambrosiano le 20 buone erbe, effetto natura.
BENTORNATA REGOLARITÀ!

Da POOL PHARMA IN FARMACIA
www.poolpharma.it

NUOVO DALLA RICERCA
"L'OROLOGIO DELLA NOTTE"

MELATONINA

Un ormone naturale che migliora la qualità del sonno e quindi della vita.

Se avete difficoltà a prendere sonno e il riposo notturno fa a "pugni" con il vostro cuscino non preoccupatevi. La ricerca scientifica ha individuato nella carenza di Melatonina, sostanza ormonale prodotta di notte da una ghiandola del cervello, una delle cause alla base di questo problema di cui soffre circa un terzo della popolazione italiana.

La vita stressante e le preoccupazioni di tutti i giorni, l'abuso di farmaci, la menopausa e per chi viaggia l'effetto "jet lag", sono alcune delle ragioni o stili di vita che sempre più frequentemente causano disordini nel ritmo sonno/veglia.

In queste particolari situazioni l'assunzione di Melatonina, può normalizzare i ritmi sonno/veglia, per aiutarvi a "ricaricare" l'organismo e rifornirlo di nuova energia per migliorare la qualità della vita: non a caso è stato coniato un detto, ***"una bella dormita e sorridi alla vita"***.

Oggi in Farmacia c'è **Gold Melatonina** la Melatonina in gocce e in compresse a effetto fast e slow release "rapido e lento rilascio".

L'originale compressa a due strati, bianco, a rapido rilascio, permette di riposare presto e bene, colorato, a lento rilascio, prolunga l'effetto relax.

Gold Melatonina
Affronta la vita con serenità.

Chiedi l'originale al Farmacista. Con **Gold Melatonina** il riposo non sarà più un problema e la sensazione di tensione dovuta alla stanchezza rimarrà un ricordo del passato.

QUEL TREMENDO DOLORE AL COLLO!

a cura di LUCIA PAGANO e ALBERTO OROLOGI

Dott.ssa Lucia Pagano - U.O.S Medicina Fisica e Riabilitativa - luciana.pagano@alice.it
Dott. Alberto Orologi - Medico di Medicina Generale ASL RM.F. Scienza dell'alimentazione, Gastroenterologia, Dietologia, Odontostomatologia C.T.U. Tribunale di Roma

Cause, diagnosi e terapie per la cervicalgia

Quando si parla di cervicalgia s'intende un dolore al livello del collo. Il dolore parte dal collo e da lì si irradia alle spalle e, nei casi più gravi, alle braccia, rendendo difficoltosi i movimenti. Sappiamo che i movimenti del collo tendono a sovraccaricare la zona cervicale bassa (anelli C5-C6), per cui il dolore si manifesta alle spalle, mentre una postura prolungata al video, per esempio, tende a sovraccaricare la zona cervicale alta (anelli C1-C2) provocando più facilmente mal di testa. Per quel che riguarda, invece, vertigini, nausea, ronzio alle orecchie, sappiamo che sono indipendenti dalla zona coinvolta e si manifestano soprattutto in persone particolarmente emotive. Questi sintomi, però, non sono legati ad un aspetto psicologico, ma al fatto che nella zona cervicale "transitano" le radici nervose.

Le cause

La cervicalgia può essere scatenata da un insieme di cause particolarmente numerose ed eterogenee come la sedentarietà, i colpi di freddo e la postura scorretta. La cervicalgia acuta è, invece, causata da: colpi di frusta, ernie cervicali, ipercifosi dorsale, iperlordosi lombare, osteofiti, spondilosi e sport di potenza. Non mancano i casi di cervicale in età giovanile, anche se, nella stragrande maggioranza dei casi, in questa fascia anagrafica le cervicalgie sono, generalmente, dovute a semplici contratture muscolari piuttosto che a problemi di tipo osseo e/o cartilagineo.

La diagnosi

Le tecniche diagnostiche più utilizzate sono: anamnesi, esame clinico, esecuzione di questionari, radiografia del rachide cervicale, TC o RMN (per individuare eventuali compressioni del midollo spinale o la presenza di ernie discali con compressione delle radici nervose) (figura 1), MRI (Magnetic Resonance Imaging) ed elettromiografia (per individuare eventuali anomalie della radice nervosa). I sintomi sono molti, uno dei più frequenti è il cosiddetto torcicollo, ossia una condizione decisamente fastidiosa, che non consente di muovere normalmente la zona cervicale. All'anamnesi il paziente riferisce solitamente un dolore costante, di entità variabile a livello del rachide cervicale. Il dolore in fase acuta è davvero spossante. Solitamente non si riesce a girare la testa, a volte un lato è più colpito di un altro. Si prova dolore nel compiere una qualsiasi azione, come guidare, lavorare al computer, ma anche utilizzare il phon. All'esame clinico si rileva solitamente limitazione funzionale e contrattura funzionale. La sensazione di contrattura può persistere per vari giorni, a volte anche una settimana. Il dolore può essere affiancato da sintomi secondari, quali: tensione ed affaticamento muscolare, intorpidimento e formicolio localizzato, brachialgia, debolezza del braccio e della mano, vertigini, cefalea. È sempre opportuno rivolgersi ad un medico specialista in fisiatria, ed in particolare quando il dolore cervicale sia particolarmente intenso ed associato ad un continuo formicolio degli arti superiori e ad una perdita di forza sia a livello di arti superiori che inferiori.

LA CERVICALGIA PUÒ ESSERE SCATENATA DA UN INSIEME DI CAUSE COME LA SEDENTARIETÀ, I COLPI DI FREDDO E LA POSTURA SCORRETTA

La terapia

Gli obiettivi dell'approccio terapeutico sono fondamentalmente tre:

- alleviare la rigidità muscolare e migliorare l'articolarità;
- ridurre l'infiammazione;
- correggere la postura.

Tali obiettivi possono essere raggiunti attraverso diversi approcci: programma di esercizi specifici per il dolore cervicale, fisioterapia con eventuale trattamento massoterapico, farmaci antidolorifici e miorilassanti, mesoterapia e, nei casi più gravi, intervento chirurgico. In quest'ultimo caso può avere un valido significato terapeutico l'ossigeno ozonoterapia, che, esercitando un discreto potere antinfiammatorio, riduce la pressione discale. Alcune forme di cervi-

COME RAFFORZARE I MUSCOLI DEL COLLO

Cerca di inclinare il capo verso destra, mentre con una mano sulla tempia destra si fa resistenza spingendo dalla parte opposta: si conta fino a 10 e poi si riposa per 10 secondi, il tutto per una decina di volte.
Si ripete l'operazione spingendo verso sinistra, facendo resistenza sulla tempia sinistra, e va ripetuto anche spingendo in avanti (con una mano sulla fronte), e poi indietro, facendo resistenza sulla nuca.

calgia possono essere alleviate indossando l'apposito collare, che, esercitando una lieve pressione sulle strutture del collo, aiuta ad alleviare il dolore. Non utilizzare il collare per un periodo superiore alle 2 settimane, salvo diversa indicazione medica.

I farmaci per alleviare il dolore cervicale solitamente prescritti sono: i farmaci antinfiammatori come Ibuprofene, Acetaminofene o Naproxene, che alleviano temporaneamente la cervicalgia, pur non agendo direttamente sulla causa, che l'ha indotta, ma avendo esclusivamente un significato sintomatico. I farmaci costicosteroidi esercitano, invece, un potente effetto antinfiammatorio: a tale scopo risulta particolarmente indicata l'applicazione topica di metilprednisolone. Gli stessi farmaci possono essere assunti anche per bocca (es. Prednisolone). Talvolta il medico consiglia una o più sedute mesoterapiche utilizzando la lidocaina al 2% e/o altri farmaci. La somministrazione di miorilassanti può avvenire anche per bocca o per via intra muscolo. Nelle forme, in cui c'è un interessamento delle radici dei nervi, si può far ricorso a farmaci come L-Acetilcarnitina o l'acido alfa-lipoico.

GLI ESERCIZI PER LA CERVICALE E I MASSAGGI POSSONO TORNARE UTILI

Conclusioni

Gli esercizi per la cervicale, i massaggi, i farmaci adeguatamente adattati al paziente possono tornare utili, ma non risolveranno definitivamente il problema "cervicalgia". Gli esercizi vanno praticati con determinazione e costanza, se si vuole ottenere qualche beneficio ed, inoltre, hanno un ruolo fondamentale i consigli di carattere preventivo, che possono essere elargiti al paziente dal medico di medicina generale o ancora meglio dallo specialista fisiatra. ■

La PELLE : specchio della nostra salute!

Prof. Dott. Enrico Filippini - Brescia

"SYNERGY": il lavoro combinato di più esperti per la corretta prevenzione e la terapia più adatta e completa possibile.

Tre specialisti al servizio della tua salute
- √ Dermatologo
- √ Nutrizionista
- √ Endocrinologo

[*scopri di più leggendo l'articolo nella pagina successiva]

WWW.STUDIO78.IT

VIA SAN FRANCESCO D'ASSISI, 3 - 25122 BRESCIA - AMBULATORIO CHIRURGICO - PICCOLA CHIRURGIA AUT. ASL N.19/05 - WWW.STUDIOMEDICOFILIPPINI.IT

Chiama senza impegno
030 2807547

Contattaci su WhatsApp
335 5850800

Collegati su Skype
enrico.filip

Facebook: Poliambulatorio Medico Chirurgico Filippini

Cosa aspetti ? Scopri la combinazione di trattamenti ideale per te!

POLIAMBULATORIO MEDICO CHIRURGICO
Dr.EnricoFilippini

LA PELLE, SPECCHIO DELLA NOSTRA SALUTE

a cura del Dott. ENRICO FILIPPINI, endocrinologo (Brescia)

Professore a contratto in "Nutrizione Clinica"

Molte malattie della pelle sono spesso la manifestazione di un disturbo sistemico

La dermatologia nasce come specialità medica che previene e cura le patologie della pelle e suoi annessi (capelli, peli, unghie, ghiandole sudoripare).

La pelle costituisce l'organo più esteso del corpo ed, ovviamente, il più visibile. Sebbene alcune malattie della pelle riguardino esclusivamente il distretto cutaneo, molte altre sono la manifestazione di un disturbo sistemico, ovvero che interessa diversi tessuti o organi del corpo. Di conseguenza la formazione del dermatologo deve comprendere reumatologia (molti disturbi reumatici possono manifestarsi con segni e sintomi a livello della cute), immunologia, neurologia, infettivologia, endocrinologia e gastroenterologia. È stato accertato anche il riscontro di correlazioni tra patologie della pelle (acne, alopecia, psoriasi, dermatiti, ecc.) con aspetti emotivi e/o da condizioni di stress; questa ultima correlazione, in realtà, è vera in parte, infatti le patologie della psiche fungono più da fattori scatenanti o aggravanti delle patologie cutanee, ma non eziologici.

Anche la venereologia, che si occupa di diagnosticare e trattare le malattie sessualmente trasmissibili, è nata e si è affinata come branca della dermatologia. Si parla poco delle malattie sessualmente trasmissibili, soprattutto ai giovani: herpes genitalis, micosi, condilomatosi, ma

anche sifilide e gonorrea sono malattie, talvolta, gravemente invalidanti, poco curabili e per le quali lacorretta informazione sulla prevenzione rappresenta l'arma vincente. Per la donna, fortunatamente, il ginecologo rappresenta ottima fonte di cultura, ma l' uomo non ha mai occasione di confronto con lo specialista e questo è grave. Il veloce controllo della cute e delle mucose dei genitali, mentre si consigliano i detergenti opportuni e la migliore profilassi durante i rapporti, è, secondo il mio parere, una procedura fondamentale per i giovanissimi, ma importante anche per tutti coloro che hanno a cuore la loro salute e quella del partner. La dermatologia comprende molti aspetti sia medici che chirurgici, ad esempio la terapia chirurgica dei tumori cutanei, la chirurgia laser ed una parte della medicina estetica. Tra i dermatologi ve ne sono alcuni particolarmente esperti in alcuni specifici aspetti della branca specialistica:

- *Il dermatologo pediatrico* è esperto nella diagnosi e nella cura delle malattie dermatologiche dei bambini.
- *L'immunodermatologo* è esperto nella diagnosi e nella cura delle malattie della pelle ad eziopatogenesi immunopatologica, come, ad esempio, il lupus eritematoso, etc. Anche l'angiologia e la flebologia fanno parte del bagaglio culturale del dermatologo.

Come accennavo prima, il dermatologo spesso deve affrontare la punta dell'iceberg cutanea di una malattia sistemica, per esempio nella mia pratica clinica ho notato che casi di alopecia, molte dermatiti e l'acne sono spesso la manifestazione cutanea dell'intolleranza alimentare o semplicemente di una cattiva alimentazione. In sinergia (Sinergy) con il dermatologo il nutrizionista e l'endocrinologo si possono avere risultati insperati su follicoliti recidivanti, celluliti, ma persino su micosi e infezioni recidivanti delle mucose. È per questa multifattorialità della patologia cutanea che credo molto nel progetto Sinergy cioè la presenza dello specialista (in questo caso) dermatologo ad interagire con gli altri colleghi, per fare soprattutto prevenzione (per esempio la fondamentale mappatura dei nevi), ma anche la terapia più adatta e completa possibile. ■

Dott. Enrico Filippini

QUANDO L'AMORE HA LE RUGHE

a cura di SIMONETTA ELSERI

Farmacista

L'andropausa: esiste davvero?

Sul fatto che esista o meno l'andropausa, ovvero quella serie di sintomi dovuti al calo dei livelli di testosterone che si manifesta con l'avanzare dell'età, non c'è ancora accordo tra i medici. A differenza della menopausa femminile, non corrisponde all'incapacità di procreare. Fa la sua comparsa in maniera più subdola, con vari disturbi, non necessariamente limitati alla sfera sessuale:

- Affaticamento muscolare, stanchezza;
- Diminuzione dell'entusiasmo per la vita o nelle attività svolte;
- Rischio depressione (cattivo umore, pessimismo);
- Aumento di peso, soprattutto a livello addominale;
- Fame di zuccheri (caramelle,dolci);
- Disturbi del sonno e della memoria;
- Diminuzione del desiderio sessuale;
- Erezioni meno frequenti e meno "efficaci".

ALCOOL, FUMO E DIABETE POSSONO CAUSARE UNA PRECOCE ANDROPAUSA

L'insorgenza di questi sintomi deve, quindi, rappresentare un campanello d'allarme, anche prima dei fatidici 50-60 anni. Alcuni fattori di rischio, come il colesterolo alto, l'ipertensione, l'eccessivo consumo di alcool, la dieta inadeguata, la sedentarietà , il fumo ed il diabete possono, infatti, causare una precoce andropausa.

In questo caso non si configura un fisiologico calo della sessualità tipica dell'età avanzata, ma una manifestazione patologica.

E', quindi, fondamentale rivolgersi ad uno specialista per un corretto approccio al problema. L'andrologo viene consultato ancora con forte imbarazzo e reticenza da parte di molti uomini; molto spesso la molla che li spinge é la richiesta di sopperire con l'uso di farmaci ad un rallentamento nelle prestazioni sessuali. Una maggiore confidenza con questa figura professionale garantirebbe sicuramente un' efficace prevenzione di malattie quali il tumore della prostata, oltre ad una più' consapevole valorizzazione della propria sessualità.

L'attività sessuale è influenzata dallo stato generale di salute; cercare di mantenersi in buona forma fisica ed intellettiva darà senz'altro risposte positive.

Chiedete consiglio al vostro farmacista di fiducia su come migliorare la qualità di vita dopo gli "anta"; da un punto di vista alimentare (anche con l'aiuto di integratori) e, perché no, cosmetico. Seguire regole di vita psicofisica corretta aiuta a dimostrare meno rughe, anche in amore! ■

Simonetta Elseri

SCOPRIAMO LA BOSWELLIA SERRATA

a cura di ANTONIO SCHIAVO

Farmacista

Un incenso contro l'infiammazione e le problematiche osteo-articolari

Le malattie reumatiche costituiscono un problema di forte impatto sociale, tanto per l'elevata incidenza, quanto per la brusca riduzione della qualità della vita: si tratta di patologie spesso invalidanti, che comportano spiccate disabilità. Spesso sono di origine autoimmune e tendenti alla cronicizzazione.

La terapia farmacologica per combatterle prevede l'uso di antinfiammatori, cortisonici e Fans, che esplicano una buona attività analgesica e antinfiammatoria, ma non riescono ad influire sul decorso della malattia e non sono in grado di evitare l'insorgenza di erosioni articolari.

Inoltre l'uso continuativo di questi farmaci, soprattutto in età avanzata, può dar luogo all'insorgenza di altre patologie quali l'ipertensione, aumento di peso, ritenzione idrica, iperglicemia, cataratta, fragilità capillare e aterosclerosi.

In alternativa si può provare a ricorrere alla Boswellia Serrata, pianta originaria delle Regioni subtropicali

dell'Africa e dell'Arabia Saudita.
Il nome deriva dal suo scopritore Boswell e la parte utilizzata per scopi terapeutici è la resina.
Questa pianta appartiene alla famiglia delle Burseracee, che comprende circa 700 specie di piante arboree tropicali, tutte dotate di numerosi canali resiniferi, dai quali trasuda, lungo le incisioni che l'uomo apporta al tronco di alcune specie, un succo resinoso bianco e lattiginoso, che, solidificandosi lentamente all'aria, forma dei granuli, che costituiscono l'incenso.
Fin dall'antichità era noto l'uso di queste resine aromatiche per scopi curativi, per fumigazioni disinfettanti dell'ambiente o per culti pagani, finché divennero il simbolo dell'offerta in tutte le forme cerimoniali di culto religioso, utilizzate per fini devozionali e rituali, sacri e liturgici, come ancora oggi avviene nella Religione Cristiana e Greco-Ortodossa.

LA BOSWELLIA È UNA PIANTA ORIGINARIA DELLE REGIONI SUBTROPICALI DELL'AFRICA E DELL'ARABIA SAUDITA

IL NOME DERIVA DAL SUO SCOPRITORE BOSWELL E LA PARTE UTILIZZATA PER SCOPI TERAPEUTICI È LA RESINA

L'essudato resinoso, che si ricava dalla Boswellia Serrata, è quello che si ritiene maggiormente dotato di proprietà officinali per contrastare le patologie osteo-articolari.
La ricerca ha identificato nella Boswellia Serrata, ed in particolare nella sua resina gommosa (incenso), specifiche sostanze, che posseggono un'azione antinfiammatoria: gli acidi boswellici.
Questi composti esplicano la loro azione riducendo la formazione di molecole, che sono coinvolte e sostengono i processi infiammatori.
La loro presenza nella resina di Boswellia Serrata rende la pianta utilizzabile in alcune malattie infiammatorie quali le malattie infiammatorie articolari croniche, l'asma bronchiale e le malattie croniche dell'apparato gastrointestinale note come Morbo di Crohn e colite ulcerativa.
In queste ultime patologie gli effetti benefici sembrano essere dovuti non solo all'attività antinfiammatoria, ma anche ad una azione sulla motilità intestinale, che sarebbe rallentata dal trattamento con Boswellia Serrata.
L'attività antinfiammatoria è stata dimostrata sia in modelli sperimentali, che riproducono l'artrite negli animali da laboratorio che nell'uomo.
Studi, condotti su pazienti affetti da artrite reumatoide, dimostrano che la somministrazione orale di un estratto della resina gommosa di Boswellia Serrata è in grado di diminuire il rigonfiamento delle articolazioni, il dolore e la rigidità articolare riducendo, al contempo, il bisogno di farmaci analgesici sintetici.
Studi più recenti indicano che anche la somministrazione cutanea può produrre effetti antidolorifici.
Per quello che oggi conosciamo dell'uso della pianta, la Boswellia Serrata, assunta alle dosi consigliate e per periodi non troppo lunghi, è, in genere ben tollerata e non causa effetti tossici.
È considerata, nella cura dell'infiammazione cronica, una delle valide alternative naturali ai farmaci. ■

Antonio Schiavo

L'ACNE: UN AIUTO DALLA NATURA

a cura di ANTONELLA BOLDINI

Farmacista

La malattia tormenta i più giovani che spesso si "pasticciano" il viso

È sempre difficile dare il consiglio giusto, quando si tratta di malattie che creano disagio, perché interessano l'aspetto estetico della persona e possono avere delle ripercussioni psicosociali: una di queste è sicuramente l'acne, che tormenta i più giovani, che, per nasconderla, si "pasticciano" il viso schiacciando, coprendo e torturando la pelle, senza pensare che, forse, quest'ultima può anche decidere di ribellarsi e, se ce la fa, sono davvero problemi!

L'acne è una dermatosi caratterizzata dall'iper-secrezione delle ghiandole sebacee e dall'infiammazione dei follicoli con evoluzione benigna; tale ghiandola in linguaggio informale è denominata "brufolo" o "foruncolo". Le parti più colpite sono viso, spalle, dorso e regione pettorale del torace e le caratteristiche più comuni dell'acne si possono riassumere in tre:

- l'aumentata untuosità della pelle o seborrea;
.- il "punto nero" o comedone;
- i "brufoli" o foruncoli infiammati (papule) o ripieni di pus (pustole).

A seguito dei cambiamenti ormonali durante la pubertà, il ciclo mestruale e la gravidanza, si determina una modificazione nella parte inferiore della ghiandola sebacea, che dapprima provoca ostruzione e successivamente la nascita del comedone. Lo stimolo di questo processo è sicuramente da identificarsi con gli androgeni, ormoni presenti nelle varie fasi della vita del giovane, che sono in grado di legarsi ai cheratinociti, le cellule principali che costitu-

iscono la nostra pelle, perché questi ultimi hanno un recettore specifico per tali ormoni. Il comedone, invece, è un'irritazione dell'orifizio dei follicoli e si ritrova nelle aree dove si sviluppa l'acne; le cellule di un soggetto acneico presentano al loro interno delle gocce di grasso, che normalmente non dovrebbero esserci: tale fenomeno è espressione di un'alterata cheratinizzazione. I comedoni si distinguono in aperti, volgarmente detti punti neri, il cui colore è dato dall'ossidazione dei lipidi contenuti nel sebo a contatto con l'ossigeno dell'aria, e chiusi, i cosiddetti punti bianchi.

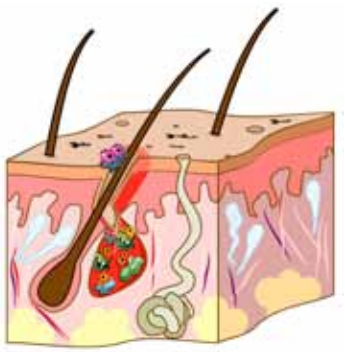
A ciascuno il suo detergente?

La prevenzione dell'acne parte sempre da un'accurata ed appropriata pulizia della cute. Siccome l'acne è associata alla pelle seborroica, cioè di aspetto grasso e traslucido, la tendenza è di utilizzare saponi sgrassanti, ma spesso tale azione risulta talmente eccessiva da provocare un effetto di "rimbalzo", per cui la pelle, per proteggersi, aumenta la produzione di sebo. L'eccessivo sgrassamento può, inoltre, alterare il film idrolipidico, facilitando la colonizzazione batterica ed aumentando la sensibilità della pelle; la cute con acne, dunque, deve essere trattata con detergenti delicati, che contengano, possibilmente, anche acqua termale, molto lenitiva. Da non sottovalutare, inoltre, il discorso della copertura dei segni lasciati dalla malattia attraverso l'utilizzo di cosmetici: è necessario stare molto attenti nella scelta dei prodotti più appropriati, perché alcuni possono essere comedogenici, cioè provocare la formazione di comedoni, e acneidogenici, ovvero indurre rapidamente la formazione di brufoli. In ogni caso la pelle va sempre detersa, possibilmente due volte al giorno, mattino e sera.

Si può curare con la fitogemmoterapia e l'omeopatia?

La terapia naturale è di certo una valida terapia di supporto a quella farmacologica, sia topica, come nella maggior parte dei casi, sia ormonale, in quelli più gravi, e consiste innanzitutto in un drenaggio e successivamente nella scelta di un rimedio adeguato. Il drenaggio può essere aspecifico e, quindi, si utilizza il CY.TA.FU., acronimo che sta per Cynara scolimus, Tarassacum e Fumaria, tre tinture madri, che vanno ad agire in sinergia per purificare dalle tossine, che si accumulano ogni giorno, gli organi emuntori, tra cui c'è anche la nostra pelle; la posologia è di 30 gocce tre volte al giorno diluite in un bicchiere d'acqua.

Se, invece, vogliamo utilizzare un drenaggio cutaneo più specifico, dobbiamo fare ricorso all'Arctium lappa T.M., al Cynara scolimus T.M. e alla Viola tricolor T.M., 40 gocce di ciascuna 2/3 volte al giorno per cicli di due mesi consecutivi alternati ad un mese di pausa. Dalla gemmoterapia, inoltre, possiamo usare il Ribes nigrum M.G. per le sue proprietà simili al cortisone, che disinfiammano il tessuto cutaneo, l'Ulmus campestris M.G., un regolatore per eccellenza dell'attività delle ghiandole sebacee, o, ancora, lo Juglans regia M.G., con proprietà eudermiche, antisettiche ed antinfiammatorie. Per quanto riguarda l'assunzione è necessario prendere 50 gocce del primo un quarto d'ora prima di colazione, 50 gocce del secondo un quarto d'ora prima di pranzo e 50 gocce del terzo un quarto d'ora prima di cena, il tutto sempre per cicli di 2/3 mesi, alternati a un mese di pausa. Fatto un drenaggio di questo tipo, la pelle è pronta a ricevere il rimedio più appropriato e, quindi, si possono sfruttare i rimedi omeopatici più idonei: ad esempio, il selenium metallicum alla 5CH è molto utile nelle seborree e per la pelle molto unta; in questa fase, in presenza di comedoni che sono suppurativi, si può aggiungere pyrogenium 5CH, tre granuli due volte al giorno. Oppure, se le lesioni sono molto fastidiose, quasi al punto da essere brucianti e trafittive e compaiono soprattutto sulle spalle e sul volto, si può consigliare l'utilizzo di kalium bromatum 7CH, cinque granuli due volte al giorno. Altrimenti, se ci sono cicatrici violacee, soprattutto per quelle persone che continuano a schiacciare i brufoli, è ottimo l'uso di antimonium tartaricum alla 7CH, tre granuli due volte al giorno per tre mesi. ■



LA PREVENZIONE PARTE SEMPRE DA UN'ACCURATA ED APPROPRIATA PULIZIA DELLA CUTE

Antonella Boldini

LA FRUTTA CHE FA BENE ALLA PELLE

a cura di ROBERTA ROSSI

Farmacista

In farmacia prodotti cosmetici con idrossiacidi

Spesso girando fra gli scaffali della farmacia, capita di vedere esposti prodotti cosmetici a base di idrossiacidi. È importante chiarire che dal punto di vista chimico esistono vari tipi di idrossiacidi e tra questi i più conosciuti ed utilizzati sono gli alfaidrossiacidi (AHA). Questi idrossiacidi sono presenti nella frutta, da qui il nome di "acidi della frutta". Tra i più utilizzati ricordo l'acido glicolico (presente nella canna da zucchero), l'acido tartarico (presente nell'uva), l'acido citrico (lo troviamo in arance e pompelmi) e l'acido mandelico (nelle mele). Fra tutti questi l'acido glicolico è quello più utilizzato in dermatologia, in quanto, grazie al suo basso peso molecolare, è in grado di penetrare velocemente attraverso la pelle.

Gli idrossiacidi rivestono un ruolo importante in campo cosmetico, avendo un alto potere idratante, stimolano il turnover cellulare e la sintesi di glucosamminoglicani. In particolare gli idrossiacidi agiscono sia sull'epidermide che sul derma con azioni contrarie. Infatti a livello epidermico riducono lo spessore corneo favorendone la desquamazione cellulare, mentre a livello dermico stimolano la sintesi di collagene ed elastina, facendo aumentare la spessore del derma. Questo si ottiene variando le concentrazioni degli idrossiacidi all'interno dei preparati cosmetici. In genere gli AHA agiscono prevalentemente a livello dei cheratinociti, ma in base alla loro concentrazione hanno effetti differenti: ad alte concentrazioni è possibile ridurre la pigmentazione cutanea, mentre a concentrazioni superiori al 10% si ottiene un forte stimolo al rinnovo cellulare.L'azione cheratinocita (esfoliante) oltre che dalla concentrazione dipende dal ph della formulazione: a ph acido (3) prevale l'azione esfoliante, mentre a ph superiore (5-6), gli AHA svolgono un azione puramente idra-

tante. Abbiamo, quindi, chiarito che i prodotti a base di idrossiacidi devono essere considerati come cosmeceutici e non come cosmetici, in quanto superano la barriera dermo-epidermica . È importante che l'acquisto di un cosmeceutico avvenga solo in seguito al consiglio specializzato del farmacista.
In campo cosmetico gli idrossiacidi vengono utilizzati per il trattamento delle pelli acneiche, come antiaging, nel trattamento dell' iperpigmentazione cutanea, nel trattamento della pelle secca e della xerosi, contro gli inestetismi della cellulite e nei trattamenti peeling.
Gli acidi della frutta sono particolarmente indicati per le pelli grasse ed acneiche, perché, agendo sull'alterato processo di cheratizzazione, consentono al sebo di fuoriuscire dal follicolo in maniera più agevole, evitando la formazione di foruncoli e comedoni (punti bianchi e neri).
Anche la pelle secca può trarre giovamento dall'utilizzo di prodotti a base di AHA a condizione che il loro utilizzo venga abbinato a prodotti idronutrienti. In genere risultati apprezzabili si notano dopo un paio di settimane di uso regolare e quotidiano.
L'effetto antiaging è dovuto alla capacità da parte degli idrossiacidi di ridurre lo spessore epidermico favorendo il rinnovo cellulare e di aumentare lo spessore del derma stimolando la sintesi di collagene. Oggi i risultati migliori si ottengono con l'utilizzo di poliidrossiacidi (es. l'acido gluconico) e dagli acidi aldobionici (es. l'acido lattobionico), in quanto hanno un maggiore potere idratante e chelano gli ioni del ferro inibendo i processi di ossidazione.
Nel trattamento dell'iperpigmentazione della pelle del viso, dovuta ad una eccessiva produzione di melanina, gli idrossiacidi agiscono favorendo il turnover cellulare e, quindi, uniformando il colorito.
Gli AHA risultano utili anche nel trattamento degli inestetismi della cellulite, in quanto, grazie al loro potere levigante ed idratante, migliorano l'effetto buccia d'arancia.
Alle prime applicazioni i prodotti da base di acidi della frutta possono provocare leggeri arrossamenti, bruciori e pizzichii, ma solitamente svaniscono in breve tempo. Visto il possibile aumento della sensibilità della cute ai raggi solari, durante il trattamento con cosmetici contenenti AHA è consigliato utilizzare un prodotto con filtri solari UVA/UVB durante tutto il periodo.

GLI ACIDI DELLA FRUTTA SONO PARTICOLARMENTE INDICATI PER LE PELLI GRASSE ED ACNEICHE

GLI AHA RISULTANO UTILI ANCHE NEL TRATTAMENTO DEGLI INESTETISMI DELLA CELLULITE GRAZIE AL LORO POTERE LEVIGANTE ED IDRATANTE

Sei convinta che la tua bellezza meriti ogni giorno qualcosa di più? Chiedi al tuo farmacista i prodotti più adatti . Sarà in grado di consigliarti prodotti ad alta tollerabilità con ingredienti selezionati e dermatologicamente testati. Oltre alla sicurezza, in farmacia si trovano formule all'avanguardia con texture lisce e piacevoli, contenitori eleganti e belli da esibire. ■

Roberta Rossi

iodosan
Il primo aiuto è in farmacia
Per le contratture muscolari,
Nuovo Iodosan DoloAction.
fino a
8 ore
di calore terapeutico
iodosan
DOLOACTION
CEROTTI CALDI
3 cerotti
Nuovi Cerotti caldi Iodosan DoloAction.
Più calore, meno dolore.
È un dispositivo medico CE. Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni per l'uso. Aut.Min. 7/11/2013

Sara Ziliani

PSICOLOGIA E SESSUOLOGIA

a cura di SARA ZILIANI - psicostudioziliani@gmail.com

Psicologa e Consulente Sessuale

Con l'inizio del nuovo anno diamo il benvenuto a questa Rubrica che si occuperà di fornire una risposta ai Vostri dubbi o a semplici curiosità in tema di Sessualità e di Psicologia. Potete inviare le vostre domande a: psicostudioziliani@gmail.com

ANSIA DA PRESTAZIONE

Gentile Dottoressa,
sono un ragazzo di 31 anni e le scrivo questa lettera per cercare di capire la natura e la gravità di un problema, che, purtroppo, spesso mi fa vivere situazioni imbarazzanti e di disagio con alcune ragazze. Mi capita, infatti, di non riuscire a mantenere l'erezione nonostante sia eccitato... Solitamente, però, mi succede sempre e solo la prima volta che sto con una ragazza, le volte seguenti, invece, riesco a sbloccarmi ed il problema non mi si presenta più fino alla partner successiva. Vorrei capire se e come si può risolvere questo mio problema. Grazie!

Luca82

Caro Luca82,
il fatto che tu mi dica che ti succede solo la prima volta che ti approcci ad una partner e solo con alcune partner mi permette di escludere un problema di natura organica.
La disfunzione erettile, di cui mi parli, potrebbe essere legata all'ansia da prestazione, una condizione molto diffusa anche tra i giovanissimi. Il primo rapporto con una nuova ragazza è, infatti, un momento che può essere vissuto da un uomo in maniera valutativa della prestazione che sta affrontando. La stessa parola "prestazione" richiama l'idea di una prova fornita. Da qui, poi, scaturisce, inevitabilmente, uno stato ansiogeno, la paura dell'insuccesso e del fallimento, che potrebbe essere aggravato da una partner particolarmente bella e dagli atteggiamenti disinibiti. Dall'ansia scaturisce altra ansia ed ecco che dopo una prima "defaillance" s' innesca una sorta di circolo vizioso in cui il timore del fallimento si ripropone durante il primo rapporto con una nuova partner. Una prima esperienza sessuale fallita può, infatti, generare una memoria corporea del fallimento sessuale, rendendo così il terreno sempre più fertile per la ricomparsa della disfunzione ogni volta che ti trovi di fronte ad un primo rapporto. L'insicurezza della riuscita diventa, quindi, causa sufficiente per la non riuscita. Tra le cause dell'ansia da prestazione troviamo una bassa autostima sessuale, il timore di essere sessualmente inferiore e, quindi, la paura di deludere la partner. Ti è mai capitato di aver paura di fallire anche in altri contesti? Di non sentirti abbastanza sicuro nell'affrontare altri tipi di situazione o di provare un senso di inferiorità?
Nella tua lettera, mi scrivi che, però, le volte successive riesci a "sbloccarti", è, infatti, molto diffuso sperimentare ansia, quando non conosciamo il "territorio" e, quindi, quando ci confrontiamo per la prima volta con una nuova partner, mentre, poi, si va creando una maggior complicità e l'ansia va a sparire, permettendoti di vivere la sessualità in maniera serena e completa.Otterresti un valido aiuto per la risoluzione del problema dalla terapia psicosessuale, che mira ad intervenire sulle convinzioni della persona, scardinando, anche con l'utilizzo di metodi cognitivo-comportamentali, le insicurezze, che ne derivano, focalizzando l'attenzione sul ridurre l'ansia da prestazione mediante un riapprendimento programmato del comportamento sessuale. Attraverso l'individuazione dei pensieri disadattivi si può, infatti, iniziare un percorso terapeutico, volto alla cancellazione ed alla sostituzione con altri pensieri più funzionali, favorendo così una sessualità più armoniosa e serena. Nel frattempo, la prossima volta cerca di essere pià attore che giudice della tua performance e vedrai che tutto andrà meglio! ■

JESSICA, LA SIGNORA DEI PIATTELLI

intervista di LUIGI CAVALIERI

Jessica Rossi, la ragazza d'oro

Il 2013 lo potremmo definire l'anno della definitiva consacrazione per Jessica Rossi, questa ventunenne di Crevalcore, che in soli tre mesi è stata capace di mettersi al collo ben tre medaglie d'oro: Giochi del Mediterraneo di Mersin in Turchia,Europei di Suhl in Germania, Mondiali di Lima in Perù. Davvero una ragazza d'oro questa "signora dei piattelli", dopo che alle Olimpiadi di Londra aveva già fatto parlare di sé, quando aveva mancato un solo centro su 100. La Beretta può davvero essere soddisfatta di come questa ragazza sa maneggiare il "Beretta DT11 Trap. Con lei in pedana le avversarie non hanno scampo tanto le sforacchia.

Ho letto che oggi ti segue ovunque Roberto Re,un metal coach. Vuoi spiegare ai nostri lettori la sua funzione.

Con Roberto Re lavoro ormai da due anni, e mi ha seguito anche nella preparazione per Londra, mi ha aiutata ad essere pronta per raggiungere l'obiettivo prefissato senza timori e incertezze. La cosa difficile non è vincere, ma continuare a vincere e riuscire ad essere pronti al momento giusto, il giorno giusto per riuscire a vincere: nè un giorno prima nè un giorno dopo, ma quel giorno!!

Nello sport, quando si diventa "cannibali", si è tentati di credere che viene meno la fame di vittorie. Nel tuo caso una serie di successi ti hanno già etichettato campionessa imbattibile.

Non credo che col vincere tanto venga meno la fame di vittorie. A me piace vincere e non mi piace perdere!!!! Daró sempre il meglio di me per ottenere risultati, perché è quello che mi piace fare, è il mio lavoro!!!

IL MIO SOGNO: PORTABANDIERA ALLE OLIMPIADI DI RIO DEL 2016

Piattelli, piattelli, ancora e sempre piattelli, ma non è che te li sogni anche la notte?
No, di notte non sogno piattelli. Quando sono a casa, non voglio nemmeno parlare di tiro, se ne parla solo sul campo d'allenamento!

Tanta concentrazione fisica e mentale: come riesci a mantenere questo equilibrio?
Tanta preparazione fisica e mentale e momenti di pausa, altrimenti l'equilibrio si rompe! La stagione agonistica va da marzo ad ottobre... Il mese di novembre non sparo e mi riposo proprio per recuperare le energie per iniziare al meglio la prossima stagione... E da dicembre si ricomincia con l'attività tecnica e fisica. Il mese di novembre è davvero importante per staccare e recuperare!

Ho letto da qualche parte che tieni un coniglio in salotto: non corre il rischio di essere impallinato?
Sì, ho un coniglio da 8 anni e guai a chi me lo tocca!!

In un'intervista hai parlato di Mauro, il tuo ragazzo: quale é il suo supporto al tuo fianco?
Anche Mauro è un tiratore della Nazionale e, quindi, ci alleniamo insieme, ci aiutiamo a vicenda e capisce anche i momenti difficili che posso attraversare, quindi è fondamentale e mi supporta e sopporta sempre!!!!

So che coltivi il sogno di essere la portabandiera dell'Italia alle Olimpiadi di Rio del 2016 dopo la bella esperienza ai Giochi del Mediterraneo.
Beh, fare la portabandiera alle Olimpiadi penso sia il sogno di qualsiasi atleta e sono stata contentissima e onorata di averla fatta ai Giochi del Mediterraneo. Sarebbe stupendo alle Olimpiadi. Ma non è una scelta mia.

Una ragazza, una donna col fucile, e per noi bresciani un motivo di orgoglio in più, perché si tratta di un fucile Beretta. Un binomio vincente.
Con Beretta è solo 4 mesi che sparo ed i risultati sono arrivati subito. Abbiamo già vinto molto assieme e non ci fermeremo qua!!! ■

Benactiv® Gola

AZIONE MIRATA
PRONTO INTERVENTO PER IL MAL DI GOLA

Il suo principio attivo calma il dolore
perché agisce in modo mirato sull'infiammazione,
per un rapido sollievo proprio dove serve.

Sono medicinali a base di flurbiprofene che possono avere effetti indesiderati anche gravi. Leggere attentamente il foglio illustrativo.
Autorizzazione del 26/04/2013

ATTIVITÀ FISICA, IL PIACERE DI GIOCARE E DIVERTIRSI

a cura di MARCELO ZUMBO - marceloazumbo@hotmail.com

Docente di Educazione fisica

Nell'attività fisica è importante la regolarità

L'attività fisica deve essere un gioco, perché, se l'attività fisica è solamente una disciplina a cui applicarsi, c'è il rischio che, dopo un po,' ci si stufi, e, quindi, non si svolga con quella regolarità, che è fondamentale.

Per avere dei benefici su alcune patologie come il diabete, l'osteoporosi, l'ipertensione arteriosa, tutto ciò deve essere fatto con una certa regolarità, e questa regolarità ha una sua formula, (dettata dall'Organizzazione Mondiale della Salute: 3 x 30' x settimana.

Sono almeno 3 volte alla settimana 30 minuti al giorno di attività fisica.

Il grande beneficio dell'attività fisica è la prevenzione dalle malattie, come l'osteoporosi ad esempio, una patologia che può colpire, prevalentemente ma non solo, le donne, soprattutto a livello dell' articolazione dell'anca con delle fratture a volte spontanee, che sono altamente invalidanti con costi sociali a volte enormi, e spesso molto problematiche per quel che riguarda il proseguimento dell'attività nelle persone anziane.

Naturalmente un buon tono muscolare permette di proteggere e correggere la postura di queste persone, che possono avere, ad esempio, un incremento della cifosi, quella curva della colonna vertebrale, che non ci dovrebbe essere e che, grazie ad una corretta attività fisica che porterà un miglioramento muscolare, può essere corretta, nei limiti muscolari ovviamente.

Spesso si dice "Fai un po' di ginnastica che fa bene", ma è troppo generico come consiglio, è un consiglio che deve essere spiegato ed approfondito da un know-how, perché non tutti possono fare la stessa attività fisica, a qualunque età, indipendentemente dallo stato fisico attuale. Bisogna sapere che ci deve essere la supervisione di un medico, anche il medico di famiglia va bene per iniziare, per poi affidarsi ad un professore di educazione fisica, che si occuperà di questa attività fisica adeguata, variata ed equilibrata.

L'ATTIVITÀ FISICA NON DEVE ESSERE SVOLTA IN MEZZO ALL' ATTIVITÀ LAVORATIVA NORMALE

L'attività fisica non deve essere stressante, non deve essere svolta in mezzo all' attività lavorativa normale, ci deve essere un momento per l' attività fisica, meglio all'inizio o alla fine di una giornata, non correre nel traffico per andare in palestra e non farla svogliatamente.

Per concludere, andate a camminare, in bicicletta, a ballare, a giocare alle bocce o scegliete tutta una serie di attività fisiche che vi piacciono, però ricordate la regolarità! che aumenterà la stima di noi stessi, il tono dell'umore: ci vedremo meglio, ci sentiremo meglio e saremo meno depressi grazie alle endorfine. ■

Trio Carbone Plus
Chiedi al tuo farmacista.

PANCIA GONFIA?

Che fastidio quell'aria nell'intestino!

Trio Carbone PLUS

Carbone naturale che migliora il benessere intestinale.

Flatulenza e meteorismo sono situazioni legate all'eccesso di gas intestinali, di cui difficilmente riusciamo a trattenere l'eliminazione durante il giorno, con dolorosi e frequenti spasmi. Le cause più frequenti sono pasti veloci, eccessivo uso di bevande gassate, cattiva digestione dovuta a cibi poco digeribili.

Trio Carbone Plus e **Trio Carbone Gas Control** sono prodotti naturali che possono aiutarci a ritrovare e mantenere il benessere intestinale.

A base di Carbone Vegetale e di finocchio, favoriscono l'eliminazione dei gas intestinali e ne limitano la formazione.

Svolgono inoltre un'azione calmante e antispasmodica, favorendo la normalizzazione delle funzioni intestinali.

Da POOL PHARMA IN FARMACIA
www.poolpharma.it

DEPURARE L'ORGANISMO FA BENE ALLA SALUTE.

Genziana, Ippocastano, Arnica, Amamelide, Iperico: erbe note da sempre per le spiccate virtù depurative.

Per ritrovare il benessere occorre "depurare" l'organismo.
Padre Raineri, attivissimo Sacerdote della Diocesi di Milano, quando si trovò afflitto da piccoli problemi di ordine fisico come digestione difficile, problemi articolari e cattiva circolazione scoprì, dopo attente ricerche, le virtù delle erbe depurative.
Dalla sua esperienza e dall'abilità nel miscelare sapientemente gli ingredienti, Padre Raineri creò l'elisir Depurativo Ambrosiano, che si dimostrò un ottimo aiuto per ritrovare il benessere fisico.
Le virtù delle erbe officinali sono un "soccorso naturale" per quanti vogliono prevenire i piccoli disturbi quotidiani.
L'esclusiva formulazione di Padre Raineri rappresenta oggi la salutare riscoperta di una antica tradizione, preziosa per depurare l'organismo e quando si sente il bisogno di un aiuto che unisca tutto il bene della natura, al buon sapore dell'amaro.

NUOVO DALLA RICERCA "L'OROLOGIO DELLA NOTTE"

MELATONINA

Un ormone naturale che migliora la qualità del sonno e quindi della vita.

Se avete difficoltà a prendere sonno e il riposo notturno fa a "pugni" con il vostro cuscino non preoccupatevi. La ricerca scientifica ha individuato nella carenza di Melatonina, sostanza ormonale prodotta di notte da una ghiandola del cervello, una delle cause alla base di questo problema di cui soffre circa un terzo della popolazione italiana.

La vita stressante e le preoccupazioni di tutti i giorni, l'abuso di farmaci, la menopausa e per chi viaggia l'effetto "jet lag", sono alcune delle ragioni o stili di vita che sempre più frequentemente causano disordini nel ritmo sonno/veglia.

In queste particolari situazioni, l'assunzione di Melatonina può normalizzare i ritmi sonno/veglia, per aiutarvi a "ricaricare" l'organismo e rifornirlo di nuova energia per migliorare la qualità della vita: non a caso è stato coniato un detto, ***"una bella dormita e sorridi alla vita"***.

Oggi in Farmacia c'è **Gold Melatonina**, la Melatonina in gocce e in compresse a effetto fast e slow release "rapido e lento rilascio".

L'originale compressa a due strati, bianco, a rapido rilascio, permette di riposare presto e bene, colorato, a lento rilascio, prolunga l'effetto relax.

Gold Melatonina Affronta la vita con serenità.

Chiedi l'originale al Farmacista.
Con **Gold Melatonina** il riposo non sarà più un problema e la sensazione di tensione dovuta alla stanchezza rimarrà un ricordo del passato.

DIETE DI MODA: LA DIETA VEGETARIANA

a cura di FRANCO PESCIATINI

Specialista in Cardiologia, Dietologia, Fisiatria

Facciamo chiarezza sulle diete vegetariane, cercando di valutarne solo l'aspetto salutare

Nello scorso numero della rivista ho posto alcune premesse alla dieta vegetariana, oggi di moda, sostenendo che anche questo tipo di dieta deve essere prescritta, come ogni terapia medica, valutando attentamente la storia alimentare del soggetto che la richiede e le condizioni cliniche di salute. Mettevo in guardia che, se una dieta è deficitaria di alcuni elementi essenziali per l'organismo, questa carenza può avere ripercussioni importanti sulla funzione dell'intero organismo. Queste semplici motivazioni dovrebbero indurre il futuro vegetariano a chiedere, almeno inizialmente, la collaborazione ed i consigli di un medico specialista in Dietologia, l'unico in grado di personalizzare una dieta in modo corretto.

In queste righe cercherò, prima di tutto, di fare chiarezza in merito alle diete vegetariane, cercando di valutarne solo l'aspetto salutare, prescindendo dalle considerazioni ideologiche.

La dieta vegetariana esclude dall'alimentazione ogni tipo di carne animale, compresi i pesci ed i crostacei; alla base di tale dieta ci sono frutta, ortaggi, legumi, cereali, semi e noci; la maggior parte dei vegetariani mangiano i prodotti lattiero-caseari come latte , formaggi, uova e miele; i Vegani escludono anche tutti i prodotti di origine animale.

Poiché con una dieta vegetariana si introducono più grassi polinsaturi piuttosto che grassi saturi (i prodotti di origine ani-

L'APPORTO DI ALCUNI COSTITUENTI ESSENZIALI COME LA VITAMINA B12, LA D, IL CALCIO, LO ZINCO E IL FERRO PUÒ RISULTARE INSUFFICIENTE E NECESSITARE DI UN'INTEGRAZIONE

male sono le principali fonti alimentari di grassi saturi), i favorevoli sostengono che questa, risultando ipocalorica, ad elevato contenuto in fibre, a basso contenuto di grassi, sia ideale per combattere alcune patologie contemporanee , in particolare le malattie coronariche, l'ipertensione, il diabete ed anche alcune forme di cancro; inoltre, se combinata con una passeggiata o esercizi fisici, può produrre risultati migliori e più veloci nella perdita di peso ed essere utilizzata per il trattamento dell'obesità.

Va, tuttavia, tenuto presente che un simile regime alimentare può essere in disequilibrio con le reali necessità del nostro organismo e, quindi, potenzialmente dannoso, soprattutto nel lungo termine. L'apporto di alcuni costituenti essenziali come la vitamina B12, la D, il calcio, lo zinco e il ferro può risultare insufficiente e necessitare di un'integrazione. La dieta vegana in particolare, per le quantità eccessive di fibra alimentare, che agisce da chelante, può favorire un ridotto assorbimento di alcuni princìpi nutritivi introdotti ; non è un regime alimentare consigliabile specialmente nei periodi "più delicati" della vita come l'infanzia, l'adolescenza, la gravidanza, l'allattamento e la terza età. Inoltre, se il rischio di patologie cardio-vascolari per un vegetariano è minore, ciò non toglie che altre carenze nutrizionali non aumentino il rischio, con il tempo, di altre complicanze come l' osteoporosi, l'ipotiroidismo, neuropatie ed alcuni tipi di anemia. Per queste ragioni l'adozione della dieta vegetariana e della vegana in particolare richiede un'attenta supervisione medica, in grado di prevenire o colmare eventuali carenze alimentari attraverso l'uso ponderato di integratori specifici ed alimenti "fortificati".

Una dieta vegetariana richiede particolare attenzione a:

- Adeguato apporto di Proteine ,che hanno molte funzioni importanti nel corpo e sono essenziali per la crescita. Fonti di proteine per i vegetariani sono i fagioli, le noci, i piselli, la soia, i prodotti lattiero-caseari e le uova.
- Adeguato apporto di Ferro che funziona principalmente come un vettore dell'ossigeno nel sangue. Fonti di ferro per i vegetariani sono i cereali, gli spinaci, i fagioli, i piselli, le lenticchie, le rape verdi, il pane integrale di grano, la frutta secca. Le donne in fase fertile devono sapere che difficilmente possono sopperire con una dieta esclusivamente vegetariana ad eventuali carenze di ferro dovute a perdite di sangue in corso di mestruazioni abbondanti .
- Adeguato apporto di Calcio necessario per la costruzione di ossa e dei denti e nel mantenimento della consistenza ossea. Fonti di calcio per i vegetariani sono i cereali, i prodotti di soia e alcuni ortaggi a foglia verde scura, il latte e derivati.
- Adeguato apporto di Zinco, importante in molte reazioni biochimiche e per il sistema immunitario. Fonti di zinco per i vegetariani sono i fagioli e ceci, i cereali, i semi di zucca e i vari prodotti del latte.
- Adeguato apporto di Vitamina B12: la sua carenza è particolarmente significativa nella dieta vegana, in quanto le fonti di questa vitamina sono solo animali e uova; i primi sintomi di una carenza, che possono comparire anche dopo - 2 anni di dieta del tutto priva (il nostro organismo ha scorte di questa vitamina), sono l'anemia "perniciosa" (caratterizzata dalla formazione di globuli rossi di dimensioni anormali), vertigini, difficoltà di concentrazione, perdita della memoria, debolezza. La ridotta assunzione di vitamina B12 può essere ovviata utilizzando latte di soia integrato da B12 o arricchito con vitamina D.

NON È RACCOMANDABILE IMPROVVISARSI VEGETARIANI, MA È FONDAMENTALE AFFIDARSI AD UN MEDICO ESPERTO

Vorrei concludere che non è raccomandabile improvvisarsi vegetariani, ma è fondamentale affidarsi ad un medico esperto in nutrizione al fine di calibrarla in modo adeguato ; cioè, come sono solito dire (sperando che questo messaggio venga raccolto): qualunque dieta deve essere prescritta come una terapia farmacologica, personalizzandola come… un abito su misura. ■

Franco Pesciatini

SPEGNIAMO IL PRURITO

LENUS

Lenus fluido idratante, liporestitutivo e rinfrescante energico, lenitivo del prurito. La debilitazione della cute è spesso associata al manifestarsi di sensazioni particolarmente fastidiose e prurito, cedere alle quali porta ad un peggioramento dello stato della pelle. Galenia Skincare offre la soluzione a questi problemi grazie ad attente ricerche e tecnologia all'avanguardia che hanno permesso di utilizzare una sinergia di principi attivi innovativi garantendo un'elevata tollerabilità. Alghe oceaniche, Pantenolo, Mentile lattato e Polidocanolo costituiscono un'intensa e immediata sinergia rinfrescante. Urea, Glicina, Allantoina e Olio di Avocado hanno azione idratante e liporestitutiva lasciando la pelle piacevolmente profumata. Non sono presenti parabeni e Lenus è nichel-free. Lenus è quindi un fluido idratante, liporestitutivo e soprattutto un energico rinfrescante in grado di dare sollievo immediato sul prurito e consentire l'innesco di un iter virtuoso che porta al risanamento cutaneo. Anche su pelle sensibile e reattiva, non brucia ed è perfettamente tollerato. Ha un prolungato effetto idratante e la speciale e leggera texture ne favorisce il rapido assorbimento e rende il prodotto gradevole da usare anche su aree difficili e coperte da peli. Lenus, sulle aree irritabili, dona immediato benessere, rinfrescando a lungo e restituendo alla pelle comfort, morbidezza ed elasticità.

per saperne di più:

www.galenia.it GALENIA SKIN CARE **info@galenia.it**

magenta-mm.com

LA COLTIVAZIONE DELL'ULIVO SUL GARDA

a cura di TULLIO FERRO

Scrittore e Giornalista

Il meraviglioso olio gardesano tra passato, presente e futuro

Plutarco descrive il trionfo di Cesare dopo la vittoria in Africa, evidenziando che aveva procurato al dominio romano tanto territorio da poter ricavare tre milioni di litri d'olio d'oliva. Lo stesso Giulio Cesare racconta di un tributo di trecentomila litri d'olio annuo che avrebbe dovuto pagare il popolo di Leptis Magna, antica colonia dei Fenici dell'Africa settentrionale, cartaginese dal IV secolo a.c., nel secolo scorso passata a Roma. Duemila anni dopo sul lago di Garda, a Gargnano, un "governatore" di ulivi dice che nel porre a dimora la pianticella d'ulivo bisogna fare in modo che le radici possano sentire il suono delle campane.

L'ulivo gardesano non poteva certamente sfuggire all'acuta osservazione di David Herbert Lawrence, che in "Twilight in Italy" ci offre pagine veramente stupende. Tra il 1912 e il1913 Lawrence soggiornò a "Villa Igea" di Villa di Gargnano, dove c'era lo spazio per un piccolo iardini con qualche ulivo. Egli amava spesso percorrere i sentieri che portano alla montagna sopra il paese. Lo scrittore inglese non dimenticò mai l'olio di oliva del Garda, tanto da avere più tardi questa grande nostalgia. "Il cibo settentrionale sa troppo di grasso di porco,/ grasso di porco!/ Riconducetemi al sud, ridatemi gli ulivi! E lubrificatemi con la lingua di quegli alberi d'argento, /non con grasso di porco".

LAWRENCE AMAVA SPESSO PERCORRERE I SENTIERI CHE PORTANO ALLA MONTAGNA SOPRA IL PAESE DI GARGNANO

Il lago di Garda, che presenta il clima tipico della foresta sempreverde mediterranea, fa scattare, per così dire, quella eccezionalità che permette all'ulivo di allignare più a Nord dell'Italia centrale; non solo, ma di contro, come sostiene Gualberto Giorgioi nel suo "Come si coltiva l'ulivo" (Hoepli editore, 1979), quanto più l'ulivo s'avvicina all'estremo limite Nord tanto più il suo prodotto (olio) è fine, fluido e delicato. Però quante fatiche e apprensioni per questa benedetta pianta! Se gli specialisti della materia hanno sempre annotato l'andamento della produzione di olive e la coltivazione dell'albero su importanti carteggi, non

di meno è stato il contadino gardesano, il quale ha lasciato insegnamenti, esperienze e testimonianze operative scritte su pareti bianche di calce. Queste memorie ci permettono di risalire al "tempo storico" dell'ulivo gardesano a partire dal XVI secolo. Alla fine del Cinquecento, della raccolta di olive così scrive il famoso agronomo bresciano Agostino Gallo: "Veramente che bella cosa è vedere quegli uomini sopra gli scaliperteghi lunghi trenta o trentacinque braccia, talmente diligenti nel tirare con le mani nei suoi grembiali di corame di ramo in ramo le olive che paiono tanti schiratti che continuamente ruotino".

NEL SEICENTO L'OLIO PRODOTTO SUL GARDA IN BUONA PARTE VENIVA AVVIATO AI MERCATI DEL TRENTINO E DELLA GERMANIA

Nel Seicento l'olio prodotto sul Garda in buona parte veniva avviato ai mercati del Trentino e della Germania nella misura di circa 2.000 moggi l'anno (circa 300.000 litri) sui 4000 moggi prodotti.

I PREGI DELL'OLIO D'OLIVA DEL GARDA DERIVANO SOPRATTUTTO DALLA MAGGIORE QUANTITÀ DI GLICERIDI LIQUIDI

Le preoccupazioni di ieri e di oggi per chi coltiva un oliveto per lo più sono sconosciute a turisti, viaggiatori e poeti, i quali colgono la pittoricità d'insieme di un paesaggio che non sempre evidenzia la fatica e le impegnative cure dell'uomo. "Un buon chimico è venti volte più utile di qualsiasi poeta", fa dire Turgenev nel romanzo Padri e figli al rivoluzionario-utilitarista Bazarov. Gli esperti evidenziano che i pregi dell'olio d'oliva del Garda derivano soprattutto dalla maggiore quantità di gliceridi liquidi che esso contiene in confronto agli olii prodotti nelle caratteristiche zone olivicole mediterranee. Il pregio qualitativo dell'olio gardesano deve considerarsi altresì in relazione alla benefica influenza di specifici fattori ambientali e particolarmente climatici. Infatti il Mingioli ammette che il minor grado di intensità solare determina, nello svolgimento della maturazione delle olive, un aumento di oleina (gliceridi liquidi) ed una riduzione di palmitina e di stearina (gliceridi solidi). Ci sarebbe, poi, da menzionare tutto il lavoro svolto dalla Società Lago di Garda, Cooperativa fondata nel 1839, che porta in sé oltre 150 anni di storia della gente gardesana, dedita alla spremitura delle olive ed alla coltivazione del limone. ■

L'IMPORTANZA "SCIENTIFICA" DELLA PRIMA COLAZIONE

a cura di ANTONIO MARINELLI - antonio.marinelli@profilosalute.it

Farmacista

Saltare il primo pasto della giornata costringe l'organismo a 16 ore di digiuno

In questi ultimi anni sono stati condotte in tutto il mondo numerose indagini scientifiche osservazionali e studi di intervento riguardanti la prima colazione.

I risultati, raccolti in una review della Sinu (Società italiana di nutrizione umana), sono alquanto sorprendenti.

Da un lato le prove scientifiche dei benefici della prima colazione crescono in modo esponenziale, coinvolgendo non solo le prestazioni a breve, ma anche la prevenzione a lungo termine di malattie molto gravi. Per contro le osservazioni sono concordi nel registrare un calo nella quantità di persone che consumano questo pasto.

IN ITALIA IL 90% DELLA POPOLAZIONE FA COLAZIONE, MA SOLO POCO PIÙ DEL 30% EFFETTUA UN PASTO ADEGUATO

Circa il 30% degli adolescenti europei salta regolarmente la colazione ed in Italia, sebbene il 90% delle persone dichiarino di consumarla, solo poco più del 30% effettua un pasto adeguato dal punto di vista quantitativo e qualitativo.

La maggior parte degli adulti si limita ad un caffè al bar o, nella migliore delle ipotesi, ad un pasto frettoloso ed in piedi, senza curarne adeguatamente gli ingredienti.

La colazione interrompe il digiuno notturno ed ha la funzione di fornire energia e nutrimento fino all'ora di pranzo. Saltarla vuol dire sottoporre l'organismo ad un digiuno di circa 16 ore e successivamente al consumo di tutte le calorie giornaliere nel giro delle successive 8: si tratta di un nonsenso metabolico abbastanza evidente.

I benefici di una corretta prima colazione.

Ciascuno dei seguenti benefici è supportato da uno o più studi che lo dimostra in modo inequivocabile.

Nei bambini e negli adulti il consumo di un primo pasto equilibrato consente una migliore prestazione fisica, sia lavorativa che sportiva ed è, inoltre, correlata con un marcato aumento della capacità di concentrazione e memorizzazione.

GLI SCOLARI CHE FANNO COLAZIONE CORRETTAMENTE SONO IN GRADO DI RISOLVERE PROBLEMI MATEMATICI COMPLESSI

Gli studi confermano che gli stessi scolari, quando mangiano al mattino, sono in grado di risolvere problemi matematici complessi, comprendere testi letti od ascoltati, mentre non sono in grado di raggiungere gli stessi risultati a digiuno.

I parametri del rischio cardiovascolare vengono influenzati positivamente: si riduce il colesterolo LDL (quello cattivo), che diviene meno pericoloso in quanto non ossidato.

Calano anche i trigliceridi ed aumenta la sensibilità all'insulina e, quindi, la tolleranza agli zuccheri, abbassando il rischio di diabete di tipo 2.

Il senso di sazietà si prolunga a tal punto che la quantità di calorie giornaliere, assunte dalle persone che dedicano la giusta attenzione alla colazione, si riduce.

Questo aiuta a spiegare come mai il sovrappeso e l'obesità siano statisticamente più frequenti nei soggetti che saltano il primo pasto della giornata.

Quale prima colazione?

È abbastanza curioso rilevare come nessuno penserebbe mai di mangiare per tutta la vita un solo tipo di pranzo o di cena, con gli stessi identici ingredienti, mentre per la colazione non vale la stessa regola ed anche chi non salta il pasto finisce con il ripeterlo identico per anni.

UNA COLAZIONE GENUINA È PREFERIBILE A QUELLA CHE CONSUMIAMO ABITUALMENTE AL BAR

Se la composizione in micro e macro nutrienti fosse sbagliata, sarebbe quindi un problema.

Un pasto, consumato in ambito domestico con ingredienti freschi e genuini, è sicuramente preferibile rispetto a quello che possiamo sperimentare al bar.

Per i bambini e gli adolescenti il salto della prima colazione è più dannoso, anche perchè predispone a formare degli adulti sovrappeso e soggetti a malattie metaboliche

Soprattutto per loro (ma anche per molti adulti) gioca un ruolo importante l'accettabilità e la piacevolezza del pasto mattutino, che non deve però scadere nel mero consumo di dolci e merendine industriali: sfamare i bambini non significa nutrirli.

Variare la frutta di stagione ed abbinarla ad una classica colazione con cereali integrali (anche sotto forma di biscotti o altri prodotti da forno) e un prodotto complesso come il latte o lo yogurt (naturale) consente già di fornire nutrimento oltre alle calorie.

Sono possibili anche altri modelli di colazione, tipici della cultura anglosassone o di altre parti del pianeta: l'importante è che rimanga invariato l'apporto energetico e di nutrienti essenziali. ■

Antonio Marinelli

I MILLE VOLTI DELLA VITAMINA D

a cura di ANTONELLA TANZARIELLO - www.studiotanzariello.it

Biologa Nutrizionista

Utile per trattare e prevenire molte malattie

La scoperta della vitamina D risale al 1919 quando venne evidenziato da Huldschinsky che bambini affetti da rachitismo guarivano, se esposti alla luce ultravioletta.

Da allora l'uso di supplementi di vitamina D, per prevenire e trattare una vasta gamma di malattie, è notevolmente aumentato, in particolar modo negli ultimi dieci anni. La vitamina D è, infatti, particolarmente importante per l'assorbimento del calcio e la formazione delle ossa, ma prove epidemiologiche hanno anche trovato collegamenti tra carenza di vitamina D e malattie autoimmuni, cancro, malattie cardiovascolari, depressione, demenza, malattie infettive, declino muscolo-scheletrico, ed altro ancora.

UNA VOLTA INGERITA, LA VITAMINA D VIENE ASSORBITA CON I GRASSI ATTRAVERSO LE PARETI INTESTINALI CON L'AIUTO DELLA BILE

La vitamina D è una vitamina liposolubile e può essere acquisita sia con l'ingestione che con l'esposizione alla luce solare. La vitamina D si trova in alimenti come le sardine, l'olio di fegato di merluzzo

LA VITAMINA D È UNA VITAMINA LIPOSOLUBILE E PUÒ ESSERE ACQUISITA SIA CON L'INGESTIONE CHE CON L'ESPOSIZIONE ALLA LUCE SOLARE

e nei pesci ricchi di grassi come il salmone e le aringhe, nel tuorlo d'uovo e nei latticini. Una volta ingerita, viene assorbita con i grassi attraverso le pareti intestinali con l'aiuto della bile.

La vitamina D, derivata dal deidrocolesterolo tramite radiazioni solari, formandosi nella pelle, viene assorbita dal sistema circolatorio. La pigmentazione è un fattore dell'assorbimento dei raggi ultravioletti. Quanto più pigmento c'è nella pelle, tanto meno vitamina D è necessaria nell'alimentazione. Le creme solari con un fattore protettivo superiore ad otto impediscono la sintesi della vitamina.

Se la sua assunzione tramite una corretta alimentazione (controllando sempre che i grassi introdotti durante la giornata non diventino troppo elevati) o tramite l'esposizione ai raggi solari (specialmente nei periodi estivi) è importante, è altresì importante avere cura del dosaggio in caso di assunzione con integratori in dosi eccessive: la vitamina D è, infatti, la più tossica in assoluto.

Quantità eccessive possono, infatti, determinare alti livelli di calcio e di fosforo nel sangue ed una notevole escrezione di calcio nelle urine, e ciò provoca la calcificazione dei tessuti soffici, delle pareti dei vasi sanguigni e dei tubuli renali: tali disturbi si riassumono nella ipercalcemia, che si manifesta con frequente urinazione, perdita dell'appetito, nausea, vomito, diarrea, stitichezza, debolezza muscolare, vertigini, stanchezza e calcificazione dei tessuti soffici del cuore, dei vasi sanguigni e dei polmoni e, nei casi più gravi, confusione, ipertensione, insufficienza renale e coma.

QUANTITÀ ECCESSIVE POSSONO DETERMINARE ALTI LIVELLI DI CALCIO E DI FOSFORO NEL SANGUE

La vitamina D aiuta a prevenire e curare il rachitismo, una malattia che si manifesta per insufficienza di calcio, di fosforo o di vitamina D. Essa contribuisce anche a curare l'osteomalacia negli adulti. I risultati delle ricerche suggeriscono che la fotosintesi della vitamina D aumenta la resistenza alla tubercolosi e protegge dal tumore colorettale e mammario. La vitamina D presente negli alimenti ha ritardato lo sviluppo di tumori in alcune ricerche eseguite in vitro e questo potrebbe essere applicato al trattamento del retinoblastoma e altri tumori. La vitamina D è considerata un immunomodulante, che rallenta o ferma i batteri,che causano le malattie.

La vitamina D in forma attiva ed i raggi solari sono efficaci nella cura della psoriasi. La vitamina D ha un ruolo importante, infine, durante la dentizione; essa è necessaria per un buon sviluppo, crescita e rafforzamento della dentatura e serve anche a prevenire le carie dei denti e la piorrea, un'infiammazione degli alveoli dentali. La vitamina D protegge le persone in menopausa dall'osteoporosi causata dal cortisone, mantenendo le ossa sane e forti e prevenendo le fratture negli anziani. ■

Antonella Tanzariello

fotografo TIZIANO REGUZZI Styling

RISOTTO ROSSO CON CUORE AL PARMIGIANO

a cura di LAURA E SILVIA SQUIZZATO

www.gemellesquizzato.it

Un primo piatto dal sicuro effetto scenico, buono e semplice da realizzare

Non chiamatelo risotto alla barbabietola, perché ci sono dei "pregiudizi" verso questa radice rosso rubino che in effetti , se solo lessata, può risultare per alcuni un po' stucchevole. Ma in realtà la rapa rossa, un vero e proprio concentrato di sostanze benefiche (contiene fibre, sali minerali come ferro, sodio, potassio, calcio e magnesio, vitamine del gruppo B e poche calorie, solo 20 per 100grammi), essendo un prodotto spiccatamente dolce, si abbina alla perfezione, per contrasto dolce acido, con i latticini.

Ecco perché vi proponiamo il nostro risotto rosso alla crema di parmigiano, di sicuro effetto scenico e decisamente gustoso, oltre che molto semplice da eseguire. ■

RISOTTO ROSSO
CON CUORE AL PARMIGIANO

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 4 RAPE ROSSE FRESCHE (3 SE PARTICOLARMENTE GRANDI)
- 300 GR DI RISO CARNAROLI
- FORMAGGIO GRATTUGIATO
- 3 NOCI DI BURRO VEGETALE
- BRODO VEGETALE
- UNO SCALOGNO
- OLIO
- PANNA VEGETALE
- SALE
- PEPE

TEMPO DI PREPARAZIONE

30 minuti

RICETTA

PREPARAZIONE RAPE ROSSE: lavare le barbabietole e levare le foglie (che possono essere mangiate anche come insalata).Togliere la buccia alle barbabietole e lessarle in acqua bollente. Quando la forchetta entra nelle barbabietole (dovrebbero bastare 20 minuti), toglierle dall'acqua e frullarle con un frullatore a immersione.
PREPARAZIONE CREMA DI PARMIGIANO: soffriggere lo scalogno con un po' di olio, aggiungere la panna vegetale e farla restringere, aggiungere il parmigiano grattugiato a piacere, pepare e lasciare sul fuoco ancora un minuto mescolando un po'.
PREPARAZIONE RISOTTO: far soffriggere lo scalogno a pezzetti con una noce di burro vegetale. Quando lo scalogno è dorato, aggiungere il riso e farlo tostare. Cominciare quindi a sfumare con il brodo vegetale caldo, aggiungendolo poco alla volta e solo quando il riso lo ha assorbito. Salare e pepare. Circa 5 minuti prima che il riso sia pronto aggiungere le barbabietole frullate e mescolare. Spegnere il fuoco e aggiungere due noci di burro per mantecare il riso. Servite il riso aggiungendo al centro la crema di parmigiano.

PER RISPARMIARE TEMPO

In molti supermercati e fruttivendoli si trovano anche confezioni sottovuoto di rape rosse già sbucciate e bollite, consigliate soprattutto per chi ha fretta o poca pazienza. Inoltre la crema di parmigiano può essere sostituita con dei fiocchi di latte direttamente dal frigo che aggiungono un contrasto caldo freddo e un gusto ancora più fresco al vostro risotto.

RISOLI
IL PRESSOFUSO IN CUCINA
LA BUONA CUCINA
INIZIA DALLA
PADELLA
*Educare in primis: un'impugnatura rossa in cucina che facilita la distinzione degli strumenti da cottura evitando la contaminazione dei cibi. Sono pfoa free e nickel free.
www.risoli.com
Perfetta per Cucinare
SENZA GLUTINE!*

Andarper**mostre.**

a cura di FIORELLA MEMO - fiorella.memo@libero.it

Fiorella Memo

MILANO

FINO A MAGGIO 2014

Dal Museo Centre Pompidou di Parigi al Palazzo Reale di Milano: è di scena Vassily Kandinsky. Il pittore russo, cui si deve la nascita dell'arte astratta, arriva in Italia con una Mostra dedicata alla sua intensa attività di artista e insegnante, divenuto punto di riferimento culturale nella prima metà del Novecento. Un viaggio che dalla Russia lo portò in Europa, a Monaco, passando anche per l'Italia.

MILANO

Il Museo del Novecento ospita una mostra interamente dedicata ad uno dei suoi più importanti pezzi in esposizione: il Quarto Stato di Giuseppe Pellizza da Volpedo. La genesi di questo enorme dipinto, datato 1901, richiese ben dieci anni, durante i quali il pittore realizzò più versioni dello stesso tema. Sarà, quindi, possibile visionare il duro lavoro, che sta dietro a questa emblematica rappresentazione, come la radiografia a grandezza naturale.

CREMONA

Dopo la grande inaugurazione di settembre è il momento di concedersi una visita al Museo del Violino. La Scuola di Liuteria Cremonese ha, infatti, permesso la realizzazione di uno spazio dedicato alla storia dello strumento, dalla nascita alla diffusione, passando per lo "Scrigno dei gioielli", e, naturalmente, grande risalto ad Antonio Stradivari.
All'interno del Museo si trova anche un Auditorium, disegnato dall'ing.Toyota, dall'acustica perfetta.

GENOVA

Tra i grandi appuntamenti d'arte del 2014 non può mancare in agenda quello di Palazzo Reale con l'esposizione "Edvard Munch, La grande Mostra". Il celebre autore dell'Urlo è sempre stato definito come il pittore dell'angoscia, continuamente perseguitato dalla morte, presenza costante nelle sue opere, così come il paesaggio norvegese. Una grande retrospettiva per cui sono previsti numerosi visitatori. Fino ad Aprile 2014.

FARM.ECO SERVICE® S.R.L.

TÜV CERT DIN EN ISO 9001:2000 Zertifikat 15 100 42358

TÜV CERT DIN EN ISO 9001:2000 DIN EN ISO 14001

Strada Comunale della Fonticella – 65016 Montesilvano (PE)
tel: 085 4681525 - web site: farmecoservice.it - e-mail: info@farmecoservice.it

Kilocal

2 COMPRESSE DOPO I PASTI*

AMA la tua VITA

+

=

FAVORISCE IL METABOLISMO DI GRASSI E ZUCCHERI

Vuoi perdere peso, drenare e depurare? SCEGLI IL KILOCAL CHE FA PER TE!

Kilocal Active Slim a base di Chitosano e attivi naturali in una nuova formulazione liquida, aiuta, abbinato ad una dieta ipocalorica ed esercizio fisico, a mantenere sotto controllo il peso.
Agisce di giorno e di notte in modo semplice e piacevole, un prezioso alleato della tua linea.

Kilocal Dren e ***Kilocal Depurdren*** sono formulati con estratti vegetali titolati che favoriscono un'efficace azione drenate e depurativa per tonificare e snellire il corpo.
Aiutano la naturale funzionalità delle vie urinarie, combattono il ristagno dei liquidi, anche in conseguenza dell'uso della pillola, favoriscono l'eliminazione di scorie e tossine.

Kilocal ACTIVE SLIM
Metabolizzante, snellente, saziante.

Kilocal DREN
Drenate, tonificante.

Kilocal DEPURDREN
Depurante, snellente.

**Abbinato a dieta ipocalorica ed esercizio fisico: non sostituisce una dieta variata. Se la dieta dura più di tre settimane, consultare il medico. Leggere le avvertenze sulla confezione.*

www.kilocalprogram.it

Da POOL PHARMA IN FARMACIA
www.poolpharma.it

MAGNESIO " IL SALE DELLA VITA"

Combatte astenia, irritabilità, insonnia e crampi.

Stati di convalescenza, intensa attività psico-fisica, menopausa e sindrome premestruale, sono alcune situazioni della vita che possono provocare una maggiore richiesta di Magnesio da parte del nostro organismo.

Per questo è stato sviluppato, seguendo le Linee Guida Europee sui "food supplements", **MG.GOLD Magnesio Citrato**, un integratore alimentare particolarmente utile in caso di carenze di Magnesio.

MG.GOLD Magnesio Citrato arricchito con **R.O.C.**, Red Orange Complex, assunto regolarmente può essere particolarmente utile per contrastare: astenia, irritabilità, insonnia, debolezza muscolare e crampi, tipici fastidi determinati dalla carenza di Magnesio prezioso "sale della vita".

Il **R.O.C**, Red Orange Complex, potente antiossidante aiuta a combattere i radicali liberi, una delle causa del precoce invecchiamento cellulare.

MG.GOLD Magnesio Citrato è disponibile in farmacia in pratiche bustine al gradevole gusto Arancia.

Farmacista33

#1

OMEGA-3 E DIETA IPOLIPIDICA INSIEME RIDUCONO AGGRESSIVITÀ DELLA MALATTIA DELLA PROSTATA

Una dieta povera di grassi ma integrata con supplementi di olio di pesce ha indotto, in uomini con cancro alla prostata, una modificazione del tessuto tumorale, tale da ridurre l'aggressività della malattia. È quanto emerge da un articolo pubblicato su Cancer Prevention Research che riporta i dati di follow up di una ricerca del 2011 condotta da un gruppo di scienziati della University of California-Los Angeles (Ucla). Gli autori avevano reclutato due gruppi di pazienti e li avevano sottoposti a due regimi dietetici differenti per 4-6 settimane. Il primo gruppo ha seguito una dieta ipolipidica, in cui solo il 15% delle calorie derivava dai grassi, integrata con 5gr di olio di pesce al giorno (da integratori vari) per garantire un regolare apporto di acidi grassi omega-3. Il secondo gruppo ha seguito una tipica dieta iperlipidica occidentale, in cui circa il 40% delle calorie deriva da cibi grassi; la dieta quotidiana di un americano medio, ricca tra l'altro di acidi grassi omega-6 e povera di omega-3. Negli uomini, che avevano adottato la dieta ipolipidica, la crescita delle cellule tumorali è rallentata, rispetto agli uomini dell'altro gruppo, e si è modificata la composizione delle membrane cellulari, sia delle cellule sane che di quelle malate. Gli autori ipotizzano quindi che gli omega-3, introdotti con la supplementazione si siano, positivamente associati a una riduzione di omega-6 a livello delle membrane cellulari indotta dalla dieta, producendo effetti direttamente a livello della biologia cellulare. Effetti che hanno sfavorito la crescita delle cellule cancerose. ■

GLI OMEGA-3 PRODURREBBERO EFFETTI A LIVELLO DELLA BIOLOGIA CELLULARE, SFAVORENDO LA CRESCITA DI CELLULE CANCEROSE

Scopri i tuoi 4 giorni migliori per concepire un bambino.

Identifica i TUOI 4 giorni piu' fertili.... il DOPPIO di qualsiasi altro test
Clearblue DIGITAL
Con DOPPIO INDICATORE ORMONALE
Test di ovulazione
Rimani incinta più rapidamente
FORNITURA PER 1 MESE
10 test

Il NUOVO **test di ovulazione digitale Clearblue** con doppio indicatore ormonale è un test in grado di individuare i tuoi **4 giorni più fertili**.
Due più di prima*, per aiutarti a **rimanere incinta più rapidamente**.

*Rispetto alla versione precedente del Test di Ovulazione Clearblue Digital.

Clearblue. Ottimizza le tue probabilità di concepire un bambino.

www.clearblue.it

È un dispositivo medico DIV CE. Leggere attentamente le avvertenze o le istruzioni per l'uso. Aut Min Sal 04/11/2013.

La ricetta

a cura di GIANFRANCO GRASSI

Cuoco di Buonissimo - Brescia

Gianfranco Grassi

GNOCCHETTI DI CECI

RAGÙ DI GAMBERI E FUNGHI PORCINI ALLE ERBE

INGREDIENTI

- patate 500 gr.
- ceci secchi 300 gr.
- pomodoro 200 gr.
- 1 uovo
- 1 scalogno
- 1 mazzetto di rucola
- 1 foglia di alloro
- peperoncino quanto basta
- fumetto di pesce
- prezzemolo
- 1 spicchio d'aglio
- olio aromatizzato all'aglio 30 gr.
- olio extra vergine d'oliva
- 12 gamberi
- 3 funghi porcini
- 4 pomodori
- rucola a piacere

PROCEDIMENTO

Ammollare i ceci in acqua per 3 ore.
Cuocere i ceci in acqua salata e profumata con uno spicchio d'aglio e alloro.
Cuocere le patate sempre in acqua salata e, una volta cotte, sbucciarle e passarle.
Passare i ceci al passaverdura, pesarne gr 700 e unirvi le patate, mettere olio all'aglio, salare, pepare e legare con un uovo intero, incorporare la farina, impastare e ricavare i gnocchetti.
Sgusciare i gamberi ed eliminare il budello, pulire i funghi, sbollentare i pomodori, pelarli, togliere la buccia e i semi e tagliarli a dadolini. In una casseruola far soffriggere lo scalogno tritato con olio, unire i funghi, i gamberi e cuocere per due minuti, aggiungere i pomodori e la rucola, bagnare col fumetto ricavato dalla bollitura dei gusci dei gamberi e dalle verdure e mettere a cuocere gli gnocchi in acqua salata. Far saltare gli gnocchi nel sugo, mantecarli con olio aromatizzato all'aglio, aggiungere prezzemolo e peperoncini e servire. ■

COME INFLUISCE L'ALIMENTAZIONE NELLO SVILUPPO DENTALE?

a cura di belsorriso AMBULATORI DENTISTICI

L'aumento delle malocclusioni dentali è strettamente legato al modo in cui oggi alleviamo i nostri figli

Grande rilevanza ha l'alimentazione dei nostri figli. Intorno al 6°–7° mese spuntano i primi denti, di solito ad uscire sono gli incisivi inferiori e successivamente quelli superiori, si instaura così il primo rapporto occlusale. Nel secondo anno di vita tale rapporto va a coinvolgere gli incisivi, i canini e i primi molari. Questi importanti cambiamenti anatomici determinano una limitazione della mobilità della mandibola e ci dicono che la funzione masticatoria è matura per accettare alimenti più consistenti.

Ben vengano, quindi, cibi difficili, che necessitano di una masticazione lunga e molto efficace, obbligando ad un buon lavoro l'apparato orale, allenando anche l'attività linguale.

Se è vero che la grandezza dei denti viene ereditata dai genitori, le dimensioni della mandibola dipendono anche dall'esercizio. Una masticazione vigorosa stimola uno sviluppo adeguato di mascella e mandibola ed evita l'affollamento dei denti, che è il problema più comune di fronte al quale si trova l'ortodonzista. Anche l'aumento delle malocclusioni, quindi, è legato fatalmente a come alleviamo i nostri figli. Oggi molti bambini sviluppano quadri critici di carie sin sui denti da latte, preziosi per la crescita armonica delle arcate e per l'alimentazione e la crescita del bambino stesso. I motivi sono differenti, ma le componenti primarie sono la scorretta alimentazione con abbondanza di dolciumi o bevande zuccherate. Il discorso si complica per lo sviluppo delle arcate. Infatti noi sappiamo che le malocclusioni possono derivare da diversi fattori, innanzitutto la genetica, poi i traumi, la presenza di carie sui denti decidui e le abitudini viziate, ma anche alimentazioni scorrette o non proprie, che non consentono un corretto "lavoro" dell'apparato masticatorio.

Noi sappiamo che la funzione può influenzare anche la forma. Ad esempio il braccio destro di un tennista diventa ben più muscoloso del sinistro (o viceversa). Questo si applica anche alla masticazione: la malocclusione, a parte i casi prettamente genetici, può derivare da una sorta di "atrofia da non uso". Avete presenti i muscoli di un arto dopo quaranta giorni di gesso? La stessa cosa! Le arcate possono non svilupparsi adeguatamente, se non stimolate dall'intensa attività muscolare. Lo stesso accade per il frenulo linguale, che può essere corto per motivi costituzionali, ma anche per questo sistema, che vede un uso minimale delle strutture orali, tutte, compresa la lingua, che rimane pigra, bassa ed il frenulo non si allunga. Questo, poi, man mano che si cresce, determina una postura errata della lingua od un non completo sviluppo delle attività.

Un bambino deve essere allevato con più equilibrio, a partire dall'alimentazione, seguendo i vari momenti della crescita e dello sviluppo, assecondando le necessità che tale sviluppo comporta e rispettando i bisogni della crescita. ■

Potete inviare le vostre domande a:
redazione@profilosalute.it

SESSUALITÀ: LUOGHI COMUNI DA SFATARE

a cura di CLAUDIO PAGANOTTI - WWW.PAGANOTTI.IT

Specialista in Ostetricia e Ginecologia - Consulente in Sessuologia Clinica - Istituto Clinico "Città di Brescia"

Un tempo il sesso era un argomento tabù, oggi se ne parla sempre di più ma, nonostante ciò, è facile incorrere in tanti luoghi comuni. Proviamo a sfatarli

Le donne hanno minore desiderio sessuale rispetto agli uomini.

Falso.

È uno stereotipo molto diffuso, in realtà l'intensità del desiderio è identica nelle donne come negli uomini, semmai è diverso il modo di viverlo. Il desiderio maschile si accende nel vedere e toccare la propria partner, quello femminile si nutre soprattutto di parole, di fantasie e di sentimenti.

Far l'amore in luoghi nuovi o "proibiti" aumenta il desiderio sessuale?

Vero e falso.

Sperimentare rapporti d'amore in situazioni speciali o addirittura "proibiti" è più tipico dei rapporti occasionali o giovanili. Molto meno nelle coppie consolidate. Può succedere, però, che a 45-50 anni, prima della menopausa, per ricredersi in se stesse o ritrovare l'autostima persa durante tanti anni di matrimonio, lavoro e impegno per crescere i figli, una donna

SPESSO LA SESSUALITÀ È LO SPECCHIO DELLA SALUTE DI UNA COPPIA

abbia voglia di sperimentare nuove fantasie erotiche e nuovi incontri.

Il sesso è la cosa che conta di più in un rapporto di coppia.

Falso

Il sesso è una delle possibilità che la coppia possiede per comunicare. Spesso la sessualità è lo specchio della salute di una coppia. Quando qualcosa va male, di solito la sessualità ne risente. Al contrario, se la coppia va bene, anche la sessualità è appagante.

Se si è innamorati, anche i rapporti sessuali sono migliori.

Vero e falso

L'assenza di un sentimento amoroso non implica la mancanza di attrazione e di piacere. Però fare l'amore con chi si ama è sempre il massimo. Tuttavia i rapporti sessuali sono un momento passionale, molto più forte all'inizio di una storia d'amore. Quindi l'amore potrebbe essere quel che resta della passione. Ma, anche dopo anni di matrimonio o convivenza, si può risvegliare la passione trovando i modi ed i tempi giusti.

Il Viagra aumenta il desiderio sessuale.

Falso

La nota "pillola blu" è un farmaco prescritto in caso di disturbi nell'erezione, ma non ha niente a che fare con l'incremento del desiderio.

Un buon amante è chi fa l'amore più volte di seguito.

Falso

L'uomo che fa l'amore spesso tende a ridurre i tempi e l'intensità. La quantità dei rapporti sessuali non fa mai rima con la qualità.

LA DURATA DEL RAPPORTO INCIDE SULLA SODDISFAZIONE DELLA PARTNER

Il primo incontro d'amore è spesso un flop.

Vero e falso

Nonostante sulla "prima volta" l'immaginario collettivo si sprechi, non è sempre detto sia indimenticabile. Colpa soprattutto dell'inesperienza, dell'imbarazzo e dell'emozione, che si superano con il tempo e la conoscenza del partner.

Le dimensioni dell'organo maschile contano.

Falso

Non c'è bisogno di essere superdotati per un ottimo rapporto sessuale. Ovviamente se le dimensioni non scendono sotto i limiti della normalità (9-10 centimetri in erezione). Come insegna la letteratura erotica orientale, alle minori dimensioni si rimedia con la tecnica e le diverse posizioni.

La durata del rapporto incide sulla soddisfazione della partner.

Vero

Un rapporto deve rispettare le tre "L". Partire da "Lontano", privilegiando tutte le zone erogene di una donna (bocca, seno, collo, piedi, …), essere "Leggero", preferendo carezze e tocchi delicati, e "Lento" cioè procedere con lentezza per avere gli stessi tempi. Per raggiungere l'orgasmo, la donna ha bisogno di almeno cinque minuti, ma spesso, con l'avanzare dell'età, di tempi più lunghi.

Un uomo non capisce se la donna simula l'orgasmo.

Vero

E' difficile scoprire se una donna finge. Ma, se nella coppia c'è una buona intesa, non è neppure necessario porsi la questione.

In estate aumenta il desiderio sessuale.

Vero

Il caldo, l'abbronzatura, il corpo più scoperto e la maggiore percezione dei feromoni della pelle, aumentano l'attrazione tra i sessi e, quindi, anche i rapporti sessuali. Non è un caso che a settembre aumenta l'incidenza della richiesta di pillole del giorno dopo e quella di aborti provocati.

I rapporti occasionali non sono a rischio.

Falso.

Sia per prevenire una gravidanza, sia per evitare le malattie a trasmissione sessuale, occorre sempre proteggersi. Meglio una doppia protezione, sia nel partner (profilattico) sia nella partner (pillola o spirale). ■

Claudio Paganotti

E' DIFFICILE SCOPRIRE SE UNA DONNA FINGE, MA, SE NELLA COPPIA C'È UNA BUONA INTESA, NON È NEPPURE NECESSARIO PORSI LA QUESTIONE

LAURETANA

L'acqua più leggera d'Europa

la salute passa anche dall'acqua

Lauretana sgorga da una sorgente naturale ad oltre 1000 m slm; ha un **residuo fisso** di soli **14 mg/l** che, associato al suo bassissimo contenuto di sodio, favorisce la diuresi ed il ricambio idrico.

www.sgi.to.it

tabella comparativa	residuo fisso in mg/l	sodio in mg/l	durezza in °F
LAURETANA	**14**	**1.2**	**0.44**
MONTEROSA	16.5	1.3	0.53
VOSS	22	4.28	1.2
S.BERNARDO	35.5	0.7	2.6
SANT'ANNA DI VINADIO	42.8	1.2	3.1
LEVISSIMA	80.5	1.9	N.D.
FIUGGI	123	7.16	7
PANNA	141	6.7	10.3
ROCCHETTA	177.8	4.61	N.D.
FIJI	210	4.28	9.45
SAN BENEDETTO	272	5.8	N.D
EVIAN	309	6.5	29.1
VITASNELLA	382	3	N.D.

Evidenziamo il residuo fisso, il sodio e la durezza in gradi francesi (°F) di alcune note acque oligominerali (residuo fisso <500 ml/l) commercializzate nel territorio nazionale come rilevato da Beverfood 2011-2012

consigliata da

FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO

www.lauretana.com

servizio clienti

800-233230

consigliata a chi si vuole bene

lineabiomineral.it

Integratore alimentare con formula brevettata per un corretto ciclo di vita del capello

BIOMINERAL ONE | CON Lactocapil

Senza glutine

ROTTAPHARM | MADAUS

IL FURETTO, SIMPATICO ANIMALE

a cura di NICOLA BERTONI - WWW.VETERINARIOBERTONI.IT

Medico Veterinario

Una via di mezzo fra cane e gatto

Il furetto è un animale domestico, non è un roditore, ma un carnivoro. Per chi non lo conosce si può descrivere come una via di mezzo tra cane e gatto, ma di dimensioni più contenute. Questo simpatico animale è amichevole e giocherellone come un cane, ma il comportamento domestico è molto simile a quello di un gatto.

La taglia del furetto è molto varia: i furetti allevati per la compagnia hanno lunghezza intorno ai 60 cm compresa la coda. Le dimensioni sono, comunque, molto soggettive, visto che i maschi e le femmine hanno una grande differenza di taglia e peso; in generale le femmine hanno un peso che varia dai 500 ai 1300 grammi ed i maschi dai 1000 ai 2000 grammi. Alla vista il furetto si presenta con un aspetto allungato, longilineo e sfilato per entrare meglio nelle tane. Il muso è appuntito, la testa triangolare, gli occhi vispi e rotondi (neri o marroni scuri nei soggetti normali e rossi negli albini), le orecchie rotondeggianti e ricoperte di peluria, poste ai lati del cranio leggermente schiacciato.

IL FURETTO È UN ANIMALE ESTREMAMENTE SOCIEVOLE, DI GRANDE COMPAGNIA PER GLI UOMINI

Il naso è rotondo e va da un colore rosa fino al nero a seconda della pigmentazione dei soggetti. Un'altra caratteristica del furetto e di molti altri mustelidi è la presenza di particolari ghiandole para-anali che secernono una sostanza dall'odore pungente e sgradevole. L'animale usa queste ghiandole per marcare il territorio e per difendersi dai nemici. Oltre alle ghiandole para-anali, l'odore del sebo della pelle del furetto è molto acuto: è dato dallo stato sessuale dell'animale, che, se intero, può essere fastidioso. Si può intervenire sterilizzando (per le femmine) o castrando (per i maschi) il furetto.

ECCO UNA LISTA DELLE COSE DA CONTROLLARE:

• Bloccare tutti i buchi, intercapedini, fessure in cui i furetti possono incastrarsi (sotto e dietro i mobili, gli elettrodomestici, i sanitari) o i condotti (es. di areazione) che mettono in contatto con l'esterno;
• I detersivi e le medicine sono da mettere in armadietti con chiusure di sicurezza per bambini, il sapone è fuori dalla portata dei furetti;
• Il coperchio del Wc sempre abbassato;
• Tutti gli oggetti di gomma morbida, polistirolo, spugna, lattice, silicone devono essere fuori dalla portata (gomme da cancellare, guanti monouso, palloncini gonfiabili, materiale da imballaggio, tappi per le orecchie, solette o imbottiture delle scarpe o dei cuscini);
• Le piante d' appartamento devono essere irraggiungibili;
• Controllare sempre poltrone, divani, letti quando ci si siede, controllare se il furetto sta dormendo sotto il cuscino, se ci sono fessure in cui possa infilarsi, se ci sono ingranaggi in cui possa restare incastrato (divano-letto, reclinabili..), se ci sono parti danneggiate in cui fuoriesce l'imbottitura che può essere ingerita;
• Controllare sempre gli elettrodomestici prima di metterli in funzione (lavatrice, lavastoviglie, asciugabiancheria, frigo) per evitare di rinchiudervi un furetto;
• Controllare che non ci siano mobili, scaffali su cui il furetto possa arrampicarsi e cadere;
• Quando si richiudono i cassetti, controllare che il furetto non si stia infilando in quello di sotto col rischio di essere schiacciato;
• I rifiuti (organici e non) non devono essere raggiungibili; i furetti potrebbero mangiare sostanze tossiche o dannose, oppure nascondersi nei sacchi ed essere direttamente gettati via;
• I giochi dei furetti: se sono fatti di gomma dura, plastica, corda strettamente intrecciata, bisogna sempre controllare regolarmente lo stato dei giochi di pezza o stoffa.

Il furetto è un animale estremamente socievole, di grande compagnia per gli uomini e per questo motivo non può restare da solo in casa tutto il giorno perché soffrirebbe di solitudine. Il suo organismo e molto sensibile alle correnti d'aria ed ai climi freddi, nel Nord Italia in inverno non può restare all'aperto.
Il furetto in casa si comporta come un gatto: sporca nella sabbietta, gioca con palline e gomitoli, dorme nelle ceste con caldi panni di lana, ma, al contrario di un gatto, non si affila le unghie su tappeti e mobili. Con un po' di pratica riconosce il suo nome e corre non appena il padrone lo chiama; sono piccoli e vivaci, animali domestici, ideali per persone con case piccole o appartamenti.

IL FURETTO NON È UN ANIMALE DA GABBIA. NON CI DEVE RESTARE DENTRO 24 ORE SU 24

ALIMENTAZIONE:

Il furetto è un carnivoro ed ha un tratto digestivo molto corto e necessita di fare pasti piccoli e frequenti. Occorre lasciare sempre a disposizione dell'animale cibo secco in quantità ed è, inoltre, necessario che abbia sempre a disposizione dell'acqua pulita per bere. E' necessario che il contenitore sia abbastanza grande e pesante, perché altrimenti alcuni furetti potrebbero rovesciarlo. ■

Nicola Bertoni

Sollievo a portata di mano

Nexcare™

COLDHOT™

È un metodo efficace, naturale e sicuro per alleviare il dolore.

- Usato freddo aiuta a ridurre il gonfiore, l'infiammazione e il dolore.
  È consigliato in caso di mal di testa, mal di denti, urti e contusioni.
- Usato caldo aiuta a ridurre gli spasmi muscolari, lenisce il dolore e rilassa.
  È consigliato in caso di dolore al collo, alla spalla e alla schiena, dolori mestruali, artrite e rigidità muscolare.

99% GEL* BIODEGRADABILE

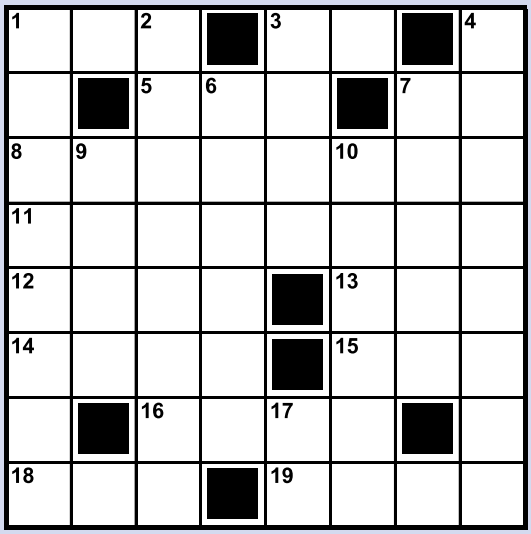
* 99% di principi attivi nei cuscini in gel, ai sensi della direttiva 84/449/EEC.
Usare sempre il cuscino in gel con la fodera.
Prima dell'uso, leggere attentamente le istruzioni fornite con il prodotto.
I prodotti della linea 3M Nexcare™ ColdHot™ sono Dispositivi Medici marcati CE.

3M

Aut. Min. Ric.

iGiochi.

#1 CRUCIVERBA



ORIZZONTALI:
1. Locale pubblico in cui si servono bevande - **3.** La risposta del consenziente - **5.** Un'abbreviazione sull'atlante geografico - **7.** Il principio d'Archimede - **8.** Soluzione zuccherina aromatizzata di preparati medicinali - **11.** Gioco simile al tennis su tavolo - **12.** La cavalcano i surfisti - **13.** Senatore in breve - **14.** Il nome dell'attore Connery - **15.** Processo dove si alternano due forze opposte: yin e yang - **16.** Il fiume principale della Val d'Ossola - **18.** Dava la febbre ai cercatori - **19.** Le depongono i vinti.

VERTICALI:
1. Rimandato, rinviato - **2.** Carro rigidamente protetto - **3.** Il segnale stradale ottagonale - **4.** Se riservata, fa temere per la vita del paziente - **6.** Macchina per sollevare e spostare pesi - **7.** Sospensione volontaria della respirazione - **9.** Locali per la proiezione di film... in breve - **10.** Riproduzione fotografica decorativa - **17.** Simbolo chimico del calcio.

#2 ENIGMA

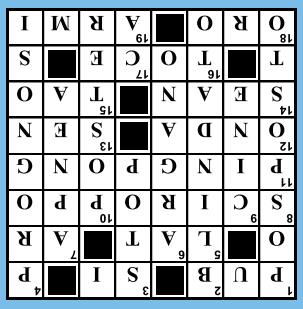
IL PALAZZO
Un signore abita al decimo piano di un palazzo. Tutti i giorni, quando esce da casa, prende l'ascensore al decimo piano e scende fino al pianterreno. Quando, invece, rientra in casa, sale con l'ascensore dal pianterreno fino al settimo piano e sale il resto delle scale a piedi per raggiungere il suo appartamento. Non è superstizioso, non è uno sportivo e odia salire le scale a piedi, ma, se piove, arriva con l'ascensore fino al decimo piano.
Come mai, allora, si comporta cosi?

SOLUZIONI

ENIGMA

RISPOSTA
È un nano che, in caso di pioggia, porta sempre con sé l'ombrello.

CRUCIVERBA



Buon Anno.

Borsetta cosa possiamo augurare ai nostri lettori per il nuovo anno?
Vista l'aria che tira... che non vengano ROTTAMATE... SPERANZA e SALUTE!!!

Liberiamo l'energia

power energia

powerenergia.eu

seguici su facebook

molluscobalena.it

Marco Pedrotti

La soluzione ai problemi dentali di tutta la famiglia

belsorriso®

AMBULATORI DENTISTICI

BRESCIA MILANO

IMPIANTO ENDOSSEO € 540,00

IMPIANTI A CARICO IMMEDIATO

CORONA IN METALLO-CERAMICA € 420,00

OLTRE 6.000 PAZIENTI TRATTATI

CLINICHE DENTALI D'AVANGUARDIA

- AMBIENTI ACCOGLIENTI E LUMINOSI
- 16 SALE OPERATIVE
- SALOTTINI PRIVATI POST-OPERATORI
- AREA GIOCHI BIMBI

IGIENE E SICUREZZA

- REPARTO DI STERILIZZAZIONE AD ALTA TECNOLOGIA
- AMBIENTI COSTANTEMENTE SANIFICATI
- ACQUA TRATTATA MEDIANTE RAGGI **UV**

RADIOLOGIA

- **TAC** DENTALE **3D**
- RADIOLOGIA DIGITALE ENDORALE
- RADIOLOGIA PANORAMICA

TRATTAMENTI

- ESTETICA DENTALE
- ODONTOIATRIA GENERALE
- PROTESI FISSE E MOBILI
- CHIRURGIA - IMPLANTOLOGIA
- PARADONTOLOGIA
- ORTODONZIA
- GNATOLOGIA

Direttore Sanitario Dott. Aldo Albanese Iscritto all'albo Medici-Odontoiatri di Brescia n° 2804

AMBULATORI DENTISTICI BELSORRISO

Via O. Fallaci, 24 - Strada Prov. 235 - 25030 Brescia (Loc. Castel Mella)
Tel. 030 2582204 (4 linee r.a.) - Fax 030 2584678 - info@belsorrisogroup.it - www.belsorrisogroup.it

AMPIO PARCHEGGIO GRATUITO

BUS NAVETTA GRATUITO * stazione Metro METROBS **BRESCIADUE** **BELSORRISO**
* Per informazioni 030 2582204

Orario continuato: lunedì-venerdì 8,00/20,00 - sabato 8,00/14,00

PROTESI FISSA SU IMPIANTI IN 48 ORE*
* dall' intervento implantare

IGIENE ORALE € 40,00

SBIANCAMENTO € 190,00

OTTURAZIONE SEMPLICE (Iª classe) € 48,00

PRENOTA LA TUA VISITA AL NUMERO GRATUITO 800 570 999